

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الاسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية  
قسم أصول التربية الرياضية والترويح

أثر برنامج تربية رياضية مقترح لاستمادة  
هؤلاء المدمنين لقد رائته الحركة

بحث مقدم من  
هناها باقوت على فتحى صبح  
لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية

اشراف

أستاذ دكتور/ فاروق محمد طلعت  
أستاذ بقسم الأمراض النفسية  
والعصبية  
كلية طب الاسكندرية  
جامعة الاسكندرية

أستاذ دكتور/ مهير يد ير موسى  
أستاذ الناهج بقسم أصول التربية  
والترويح وعيادة كلية التربية الرياضية  
للبنات بالاسكندرية سابقا  
جامعة الاسكندرية

بسم الله الرحمن الرحيم

” وقُلْ اَعْمَلُوا لِنَفْسِكُمْ وَلِلّٰهِ عَمَلٌ كَثِيرٌ ”

صدق الله العظيم

(آية ١٠٥ من سورة التوبة)

امداد

## الى أمّتي

التي قدمت الكثير

من أجل انجاز هذا العمل .

# قرار لجنة الحكم والمناقشة

اجتمعت اللجنة المشكلة من:

استاذ المناهج بقسم اصول التربية الرياضية والترويح  
وعميدة كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية  
سابقا/جامعة الاسكندرية. (مناقشا ومشرفا)

الاستاذ الدكتور/ سهير بدير أحمد موسى

استاذ الاختبارات والمقاييس ورئيس قسم اصول التربية  
الرياضية والترويح جامعة الاسكندرية (مناقشا)

الاستاذ الدكتور/ بثينة محمد واصل

استاذ بقسم الامراض العصبية والنفسية/ كلية طب  
الاسكندرية. (مناقشا ومشرفا)

الاستاذ الدكتور/ فاروق محمد طلعت

استاذ مساعد بقسم الامراض العصبية والنفسية / كلية  
طب الإسكندرية. (مناقشا)

الاستاذ الدكتور/ نادية عدوي محافظ

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحثة

وفاء ياقوت على فتحى صبيح وموضوعها:

" أثر برنامج تربية رياضية مقترح لاستعادة شفاء المدمن  
لقدراته الحركية"

وقد تمت المناقشة فى تمام الساعة السادسة من يوم الاربعاء الموافق ٩ / ١ / ١٩٩١ بكلية

التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية.

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة، واقرحت فتح الدارسة/ وفاء ياقوت على فتحى صبيح

درجة الماجستير فى التربية الرياضية.

## توقيعات اللجنة

(  
(  
(  
(

أستاذ دكتور/ سهير بدير أحمد موسى

أستاذ دكتور/ بثينة محمد واصل

أستاذ دكتور/ فاروق محمد طلعت

أستاذ دكتور/ نادية عدوي محافظ

عميدة الكلية

١٩٩١ / ١ / ١٠



### شكر وتقدير

الحمد لله حمداً ينهض لجلال ذاته ، ويليق بعظيم صفاته ، وأصلى وأسلم على امام رسله ، وصفوة خلقه ، الداعي الى صراط الله المستقيم ، والبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين . وبعد

لا يفوتني في هذا المقام الا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان . عرفانا بالفضل ، وتقديراً للجهد . الى أستاذتي الجليلة الدكتورة / سهير ريدبراح محمد موسى - أستاذ المناهج ، وعميدة كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ( سابقا ) والتي أحاطتني بفضلها وغمرتني بعلمها وشملتني برعايتها حتى تم انجاز هذا العمل وخرج الى حيز الوجود . فان كنت قد وفقت بفضل الله ومن أعانني ، وان كنت قد أسأت فيغفر لي أني ما قصدت الا طريقا للخير أبتغى به رضا ربي وصالح مجتمعي .

كما أتوجه بخالص شكرى وعظيم تقديرى الى الأستاذ الفاضل الدكتور / فاروق محمد طلعت ١/ بقسم أمراض نفسية وعصبية كلية الطب الاسكندرية . الذي لم يدخر جهدا وسخى في تقديم العون لانجاز هذا العمل .

كما أتوجه بالشكر والتقدير لمجتمع البحث الذي أبدى التعاون الصادق المثمر خلال تنفيذ مراحل البحث المختلفة ، وعلى الله قصد السبيل . “

( الباحثة )

## محتويات البحث

الصفحة

### الاهـداء

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| ١ | قرار لجنة المناقشة والحكم ..... |
| ب | شكر وتقدير .....                |
| ح | محتويات البحث .....             |
| و | قائمة الجداول .....             |

## الفصل الأول

### مشكلة البحث

|   |  |
|---|--|
| ١ | ـ أولاً : ماهية المشكلة .....                          |
| ٤ | ـ ثانياً: أهداف البحث .....                            |
| ٤ | ـ ثالثاً: تساؤلات البحث .....                          |
| ٤ | ـ رابعاً: المصطلحات الاجرائية المستخدمة في البحث ..... |
| ٦ | ـ خامساً: خطوات البحث .....                            |

## الفصل الثاني

### الاطار النظري

|    |  |
|----|--|
| ٨  | أولاً - التربية الرياضية وأهميتها .....              |
| ١٠ | ثانياً - الادمان عن طريق تعاطى الهيرمين .....        |
| ١٣ | ثالثاً- القدرات الحركية .....                        |
| ١٤ | رابعاً- القدرات الحركية الأكثر تأثراً بالادمان ..... |

## الفصل الثالث

### الدراسات المشابهة

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| ٢٠ | أولاً - دراسات خاصة بالادمان ..... |
|----|------------------------------------|

الصفحة

|    |       |                                       |
|----|-------|---------------------------------------|
| ٢٣ | ..... | ثانيا - دراسات خاصة بالقدرات الحركية  |
| ٢٩ | ..... | ثالثا - دراسة ناقدة للدراسات المشابهة |

الفصل الرابع

خطة البحث

|    |       |                            |
|----|-------|----------------------------|
| ٣٢ | ..... | أولا - منهج البحث          |
| ٣٢ | ..... | ثانيا - عينة البحث         |
| ٣٤ | ..... | ثالثا - الأدوات            |
| ٣٧ | ..... | رابعا - البرنامج المقترح   |
| ٤٩ | ..... | خامسا - الاختبارات         |
| ٥٦ | ..... | سادسا - الاجراءات والتطبيق |

الفصل الخامس

نتائج البحث ومناقشاته

|    |       |                        |
|----|-------|------------------------|
| ٥٧ | ..... | أولا - عرض النتائج     |
| ٦٣ | ..... | ثانيا - مناقشة النتائج |

الفصل السادس

|    |       |                     |
|----|-------|---------------------|
| ٦٥ | ..... | المقترحات والتوصيات |
|----|-------|---------------------|

المراجع :

|    |       |                          |
|----|-------|--------------------------|
| ٦٦ | ..... | أولا - المراجع العربية   |
| ٧٣ | ..... | ثانيا - المراجع الأجنبية |

### المرفقات :

- مرفق رقم (١) : استشارة خاصة بالأطباء .  
مرفق رقم (٢) : استشارة خاصة بالتغييرات التي تحدث في حياة المدمن اليومية  
والقدرة والعضلات الأكثر تأثيرا بالادمان  
مرفق رقم (٣) : استشارة خاصة بالمدمنين  
مرفق رقم (٤) : استشارة خاصة بأستاذة التربية الرياضية  
مرفق رقم (٥) : برنامج التربية الرياضية المقترح

- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الانجليزية
- مستخلص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | العنوان  | رقم الجدول |
|------------|--|------------|
| ٣٣         | يوضح مقارنة بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل البرنامج ( تكافؤ المجموعتين ) .....                  | ١          |
| ٣          | يوضح تحديد التغيرات التي تحدث في نشاط حياة المدن اليومية من المراجع العلمية .....                    | ٢          |
| ٣٦         | يوضح غريغ استمارة الاستبيان لتحديد التغيرات التي تحدث في نشاط حياة المدن اليومية .....               | ٣          |
| ٣٧         | يوضح القدرات الحركية الأكثر تأثراً بالادمان .....  | ٤          |
| ٣٨         | يوضح الفضلات التي تم تحديدها بعد عرضها على الأطباء .....   | ٥          |
| ٤٠         | يوضح تفريغ آراء خبراء التربية الرياضية بالنسبة لمجموعة التمرينات التي تتناسب مع قدراته الحركية ..... | ٦          |
| ٥٠         | يوضح قيمة معامل الثبات عن طريقة إعادة التطبيق للاختبارات المختارة والصدق الذاتي .....                | ٧          |
| ٥٨         | يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة بعد تناول الدواء .....                         | ٨          |
| ٦٠         | يوضح الفرق بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح .....             | ٩          |
| ٦٢         | يوضح المقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج المقترح .....        | ١٠         |

## الفصل الأول

### مشكلة البحث

- أولا - ماهية البحث
- ثانيا - أهداف البحث
- ثالثا - تساؤلات البحث
- رابعا - المصطلحات الإجرائية المستخدمة في البحث
- خامسا - خطوات البحث



## الفصل الأول

### مشكلة البحث

أولا : ماهية المشكلة :

يذكر اسماعيل محمد (١٩٨٥) أن الادمان حالة يعاني فيها الانسان من وجود رغبة ملحة في تعاطي مواد مخدرة بصورة متصلة أو دورية ، وهذا التعاطي يعود على المدمن بآثار نفسية وجسمية . كما يجعل المدمن في حالة مغزقة عند عدم استعمال المادة المخدرة ، وتزايد الكمية التي يحتاجها المدمن بصورة دائمة فان التوقف المفاجئ يؤدي الى حدوث أعراض الانسحاب التي تؤدي الى أعراض جسمية ونفسية تعذب المدمن وتدفعه الى التعاطي ، ويصبح الجسم بلا مناعة ضد الألم . ( ٨ - ١ )

ويؤكد أحمد عكاشة (١٩٨٥) أن المدمن انسان مريض ، لا يستطيع تحمل الآلام ، ولا يقوى على تحمل مشاعر الاحباط بلا ارادة أو منطق ، يموت اجتماعيا ونفسيا وأدبيا ويتميز بأنه انسان عاجز عن مواجهة مشاكله ومحاولة حلها وعدم اقامة علاقات ثرية مشبعة مستمرة مع الآخرين ويفتقر الى الحزم وعدم النظر ولا يقوى على تأجيل رغباته ويسعى لاشباع غرائزه . ( ٣ - ٢٩ )

والهيريون أحد هذه المواد المخدرة الضارة التي تؤدي الى فقد القدرات الحركية للانسان . حيث أنه عقب تعاطي هذه المادة بأسبوع يصبح الانسان مدمنًا مما يجعله عرضة للإصابة بأمراض متعددة . فلا يستطيع تحمل العمل حيث يصاب الخم بضمور وقصور في أداء وظائفه لتوصيل الاشارات للعضلات والعظام والتأشير على الجهاز الدوري والتنفس والهضم والتوازن والتوافق والقدرة على الكلام مما يجعل الانسان في حالة بلادة وتراخ وقلق في النوم وهزال في الجسم . ( ٩ : ١٩ )

ويرى حلمي ابراهيم وآخرون (١٩٧٢) أن التربية الرياضية تستطيع أن تفعل الكثير لتخفيف مشكلة انحراف الأفراد فيبتجها اليها الشباب في أوقات فراغهم لاشباع رغباتهم وذلك بدلا من الاتجاه الى مجالات أخرى غير سوية مثل تعاطي المخدرات . فالتربية الرياضية تهدف الى تربية الفرد تربية متكاملة من الناحية الجسمانية والنفسية والعقلية والخلقية والاجتماعية . وتساعد على زيادة

الانتاج ومزيد من العطاء ، وصبح في مقدوره القيام بأكبر قدر من العمل بأقل جهد . من أن يعتبره التعب ، حيث تصبح العضلات في تناغم مع العمل مما يسهم في تقوية المهارات الجسمية النافعة للحياة ، وتجعل الفرد سريع التلبية والحركة والنشاط . رشيقا معتدل القوام ، مقبلا على الحياة ، غريزا مهابا قادرا على مواجهة الخطر وتخطي الصعاب خاصة الشباب المراهق . لاستغلال وقت فراغهم مما يحول بينهم وبين ما يهدد مستقبلهم من ارتكاب المذنب . والاقبال على الادمان والبعد عن الانحراف وتعاطي المخدر الضار بصحتهم والتكثف من القيام بالرسالة في الحياة على أكمل وجه . ( ١٨ : ٥٧ : ٥٨ )

صموئيل كل من ماكلي وآخرون McClay ( ١٩٦٤ ) ، الكرداني وآخرون ( ١٩٦٨ ) ، ابراهيم سلامة ( ١٩٦٩ ) ، علاوي محمد ( ١٩٧٢ ) ، هارا Harra ( ١٩٧٣ ) ، صليات خطاب ( ١٩٧٥ ) ، فوديوس Verducci ( ١٩٨٠ ) ، بيوتشر Bucher ( ١٩٨٣ ) على أن ممارسة التربية الرياضية تعمل على تطوير القدرات الحركية وتنمية عناصرها ( القوة العضلية - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) ، كما تعمل على تقوية الأعضاء الداخلية وزيادة كفاءتها وتنمية العضلات والحواس ، وتهذيب الأعصاب ، واعتدال القوام ورشاقتها ، وتنمية التوافق بين العضلات والأعصاب ، واكتساب الفرد مناعة وقوة . ( ١٤٢ - ١٤٥ ) ، ( ٧٤ - ٧٥ ) ، ( ١ - ٧٠ ) ، ( ٣٠ - ٤٩ ) ، ( ٨٥ - ٧٢ ) ، ( ١٤٣ - ١٤٤ : ١٦ ) ، ( ١٠٣ - ١١ ) ، ( ٧٥ - ٢٤٠ : ٢٨٠ ) .

وقد تمت بعض الدراسات في مجال الادمان مثل دراسة جوي موزير Joy Mouzair وهوانها " النقص في القدرة على القيادة لدى الأشخاص الواقعين تحت تأثير الكحول أو مع أدوية معينة أو تحت تأثير عقاقير أخرى " ، ( ١٩٧٠ ) ، ودراسة كالافات A. Galafat وهوانها " تحديد مدى فاعلية أحد البرامج المشتملة على العلاج " ( ١٩٨٤ ) ( ٩ ) . ودراسة كمال عبد المحسن الفوال ، وهوانها " تغيير أنماط الادمان بين المرضى المترددين على أقسام علاج الادمان الملحق بمستشفى الصحة النفسية بالمعمورة من يناير سنة ١٩٨٢ وحتى ديسمبر سنة ١٩٨٦ " ، ( ١٩٨٦ ) ( ٤٥ ) .



وقد تمت أيضا بعض الدراسات على القدرة الحركية مثل دراسة كوزاناس —  
Cozanas وعوانها " قياس القدرة الحركية العامة " ، (١٩٢٩) (٨٠) ، ودراسة  
لارسون Larson ، وعوانها " التحليل العائلي لاختبارات ومتغيرات القدرة الحركية "   
(١٩٤١) (٩٠) . ودراسة فيليبس Phillipa ، وعوانها " دراسة تحليلية  
لاختبارات القدرات الحركية " ، (١٩٤٧) (٩٦) ، ودراسة بارو Barrow ، وعوانها  
" تحديد الاختبارات التي تقيس القدرة الحركية " ، (١٩٥٤) (٦٩) . ودراسة محمد  
نصرالدين رضوان ، وعوانها : " تحديد المكونات الأولية للقدرة الحركية عن طريق تحليل  
عدد من الاختبارات التي تقيس هذه القدرة تحليلًا عامليًا " ، (١٩٧٢) (٥٨) ، ودراسة  
سليمان أحمد علي حجر ، وعوانها " دراسة تحليلية علاقة القدرات البدنية بالمهارات  
الحركية " (١٩٨٠) (٢٢) . وأيضًا دراسة صديقة محمد محمود رويش والتي تهدف إلى  
دراسة تأثير برنامج التربية الرياضية على القدرات الحركية وهي : " تأثير منهج التربية  
الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الحركية " (١٩٨٢) (٢٩) .

صحيح لنا من الدراسات المشابهة أن الإدمان يؤدي إلى التخص في القدرة على  
القيادة نتيجة لعدم التوافق الحركي وفقدان القدرة الحركية للفرد مثل دراسة جوي موزيز  
(١٩٧٠) (١٥) . وموضوعها : " التخص في القدرة على القيادة لدى الأشخاص لواقعين  
تحت تأثير الكحول وحده أو مع أدوية معينة أو تحت تأثير عقاقير أخرى في سوريا بمستشفى  
الأمراض العقلية نتيجة للإصراف في تعاطي المخدر " .

كما تعمل التربية الرياضية على تحسين القدرات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية مثل  
دراسة صديقة محمد محمود رويش (١٩٨٢) (٢٩) وموضوعها " تأثير منهج التربية  
الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية والقدرة الحركية " .

وفي حدود علم الباحثة لم تتم أي دراسة في مجال التربية الرياضية من الإدمان  
مما دعى الباحثة إلى دراسة تأثير برنامج تربية رياضية مقترح على استعادة شفاء الدم من  
في بعض مكونات القدرة الحركية ( القوة — التحمل — التوافق العضلي العصبي —  
التوازن ) .

## ثانياً - أهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على أثر برنامج تربية رياضية مقترح على استعادة شفاء المدمن من حيث القدرة الحركية ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) .

## ثالثاً - تساؤلات البحث :

تضع الباحثة التساؤلات العلمية الآتية :-

١- هل هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعد تناول الدواء في القدرات الحركية المقاسة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) ؟

٢- هل هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في القدرات الحركية المقاسة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) ؟

٣- هل هناك فرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج المقترح لصالح المجموعة التجريبية في القدرة الحركية المقاسة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) ؟

## رابعاً - المصطلحات الاجرائية المستخدمة في البحث :

### الدمن :

انسان مريض ضعيف السيطرة على التحكم في عضلاته بسبب ضعف وضمور خلايا المخ من تعاطي المخدر فيفقد مهاراته الحركية من حيث ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) .

### الحالة البدنية :

الرجوع بالجسم الى حالته الطبيعية من حيث القدرة الحركية (القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) .

### تعريف البرامج :

ويقصد بها مجموعة من التمرينات الهداف منها تطوير القدرات الحركية للمدمن لاستعادة شفاءه .

### القـدرة :

" هو الاستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية (جري - وثب - تسلق ) وذلك أكثر من كونها مستوى عالي من التخصص في المسابقات ، والألعاب " (٥٤ - ٣٦٤) .

### القوة العضلية:

تعرف بأنها " قدرة الفرد في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها " (٣٧ - ١٣٨)

### التحمل:

يعرف بأنها " القدرة على تكرار الأداء لأكبر عدد ممكن من المرات بحيث يقع العبء على الجهاز العضلي " (٣٧ - ١٧٩)

### التحمل العام:

" هو قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بشدة مناسبة متوسطة لمدة طويلة " (٣٧ - ١٧٩)

### التوافق العضلي العصبي :

\* هو قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في اطار محدد \* .  
( ٥٤ - ٣٦٩ ) .

### التوازن :

يعرف بأنه \* قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من  
الناحية العضلية العصبية \* . ( ٥٣ - ٤١٧ )

### التوازن الثابت :

يعرف بأنه \* القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع  
ساكن \* . ( ٥٣ - ٤١٦ )

### خامساً - خطوات البحث :

- الرجوع الى المراجع العلمية والأبحاث المشابهة المرتبطة بالبحث .
- تصميم استمارة لمعرفة الشروط الطبية التي يجب مراعاتها في البرنامج المقترح .
- عرض الاستمارة على المسؤولين في مجال الادمان لمعرفة درجة استجابة المدمن .
- تحليل القدرات الحركية للمدمن .
- وضع البرنامج المقترح في ضوء القدرات الحركية التي تم التوصل اليها .
- تصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء في محتوى البرنامج المقترح .
- تحليل آراء الخبراء لوضع برنامج أولى .
- تطبيق البرنامج في تجربة استطلاعية على عينة من المدمنين لمعرفة درجة صعوبة التمرينات ، وكذلك الوقت الذي تستغرقه ، والزمن الأمثل لتطبيق كل تمرين
- استخلاص البرنامج الأساسي المقترح .
- تحديد الاختبارات الحركية التي تقيس العناصر البدنية الشاملة في كلا من  
( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) .

- قياسات قبلية للمجموعتين التجريبية والمضابطة .
- تنفيذ البرنامج المقترح .
- قياسات بعدية لمعرفة تأثير البرنامج المقترح .
- تحليل النتائج وتفسيرها ثم استخلاص الاستنتاجات والتوصل الى التوصيات .

## الفصل الثاني

### الاطار النظري

- أولا : التربية الرياضية وأهميتها
- ثانيا : الادمان عن طريق تعاطي الهيروين
- ثالثا . القدرات الحركية
- رابعا: القدرات الحركية الأكثر تأثرا بالادمان



## الفصل الثانى

### الاطار النظرى

#### أولا - التربية الرياضية وأهميتها :

يوكده حسن سيد معوض (١٩٢٩) أن التربية الرياضية جزء من أجزاء التربية ترمى الى ما تهدف اليه التربية العامة من حيث تكوين الأفراد وتوجيههم ، وإرشادهم الى ما فيه صالحهم ، وصالح المجتمع الذى ينتمون اليه .

وتتقسم التربية الرياضية الى شقين : الشق الأول (التربية) ، والثانى الرياضة ، ومهولة يمكن استنتاج أن التربية الرياضية هى لون من ألوان التربية أو أسلوب من أساليبها يتم عن طريق ممارسة النشاط الرياضى . (١٦ - ١٦)

صرى حسن شلتوت وآخرين (١٩٨٠) أنها محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط عضوى وصلته الأولى حركة الجسم البشرى ، ويتميز هذا النوع من التربية باستخدامه لأحدث النظريات التربوية وأحدثها . وهى التربية عن طريق الممارسة . (١٧ - ٥) وعرفها ديموب فان دالين وآخرين (١٩٧٠) أنها محاولة لتربية الفرد من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والعمل على تكيفه فى البيئة التى يعيش فيها عن طريق ممارسة أنشطة رياضية تتميز بطابع اللعب والترويح تحت قيادة رشيدة .

ومن أهم البيانات التى صدرت لتأكيد علاقة التربية بالتربية الرياضية ذلك البيان الذى أصدرته لجنة مشتركة من الاتحاد الأمريكى للصحة والتربية الرياضية والترويح والذى ينص على " أن التربية الرياضية هى وسيلة للتربية عن طريق نواحي النشاط الجسمانى والتوجيه لمراعاة مصلحة الفرد من ناحية النمو والتطور ، والسلوك الانسانى . (٢٠ - ٥)

ولقد تعددت التعاريف حول مفهوم التربية الرياضية حيث عرفها كويل Cowell (١٩٢٣) على أنها جزء مكمل للعملية التعليمية المدرسية فهى تستند أهدافها منها " (٧١ - ٥٠) ، ويؤكد ذلك بيوتشر Bucher (١٩٨٣) حيث يرى " أنه بدراسة الانسان من وجهة النظر الشمولية وجد أنه تتكون من أربعة جوانب أساسية يجب مراعاتها والعمل على تجميعها وهى التطور البدنى ، التطور الحركى ، والتطور الاجتماعى ، والتطور

المعروف ، والتربية الرياضية يجب أن تعمل على تنمية هذه النواحي متكاملة وتظهرها بأقصى درجات مكنة . (٧٥-٨٢) كما يشير ويكتسب Wilkinson (١٩٦٣) أن " التربية الرياضية يجب أن تهتم الاهتمام الكامل بجعل الشباب لائقا بدنيا ، وحركيا وتشجعهم وتضع الحوافز من أجل عملية المحافظة على هذه اللياقة خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية المختلفة " (١٠٤-١٣٤)

ويعرفها تشارلز بيوكر Charles . Bucher (١٩٢٩) " بأنها جز' متكامل من التربية العامة ويعدان تجريبى هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدنى اختبرت بغرض تحقيق هــذـه الأغراض " (٢٤-١٦)

وترى الباحثة أن التربية الرياضية هي ذلك الجانب المتكامل من التربية الذى يتحقق بالممارسة العلمية المنتظمة للأنشطة الرياضية بهدف تكوين الفرد من جميع الجوانب الانسانية المتعلقة بالحياة العامة .

والتربية الرياضية تعمل بصورة مباشرة على زيادة سرعة الأفراد وقوتهم ، وصهاراتهم ، ورشاقاتهم ، وذلك يؤدى الى تحسين التوقيت ، والانسائية والآلية فى آدائهم عن طريق اشتراكهم فى الأنشطة الحركية المختلفة ، حيث أن هذه الأنشطة الحركية لها أهميتها خاصة فى نمو الفرد الانفعالى والاجتماعى ، وذلك لأن انفعالات الفرد ومشكلاته تتأثر بالجو الاجتماعى الذى يعيش فيه سواء فى مجال الصحة الجسمية أو العلاقة مع الآخرين ففى العمل أو الأسرة أو المشكلات التى تتعلق بذاته كلها ويمكن حلها عندما يعبر الفرد عن انفعالاته من خلال الممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة .

صموئيل بيكن زادچ Becken Zidge (١٩٦٦) أن التربية الرياضية تستطيع أن تعمل الكثير لتحقيق أغراض الفرد ، فلاحظ أن من بين الأسباب الرئيسية لانحرافه الى الجريمة هو حاجته الى شئ ' يفعله ، فإذا ما توفرت لديه الامكانيات والقيادة والأدوات اللازمة للاشتراك فى أوجه النشاط الرياضى ، والبرنامج الشيق الذى يشبع حاجاته ورغباته يمكن فى متناوله وتحت ارشاد وتوجيه مناسب ، فان الافراد سوف يختارون هذه الوسيلة لقتضاء أوقات فراغهم . (٢١-١١٦)

ومن ثم يظهر لنا أهمية التربية الرياضية من حيث مساهمتها فى تنمية الكفاءات العقلية



والصهارات الحركية اللازمة للممارسة الشرة للحياة العملية وتحسين القدرات الحركية وتنمية عناصرها والمساعدة على النمو الاجتماعي أو التمتع بالنشاط البدني والتريحي (١٨-٢٢)

### ثانياً - الادمان عن طريق تعاطي الهيروين :

يذكر عمر محمد شاهين (١٩٨٢) أن الادمان حالة نفسية تحدث في الفرد الذي يفقد الامكانيات النفسية والقدرة على التعامل مع الصراع الداخلي باعتباره ، وتخفيض التوتر الناتج عن الاحباط الذي يواجهه ، أو نتيجة التفاعل بينه وبين عار ما ، وتتميز هذه الحالة بحدوث سلوك في الفرد هو " رغبة قهرية لتعاطي العقار بطريقة مستمرة أو دورية ليشعر بآثار العقار النفسية وليبعد عن نفسه الضيق الذي يعتريه والتغيرات التي تطرأ عليه للحالة المزاجية والحواس والوعي " والادراك " وهذا بما يؤدي الى الضرر تجاه الفرد والمجتمع جسمانياً ونفسياً واجتماعياً " (٣٩ - ٥٩)

صو " كدنس لاى Deinis leigh (١٩٨٥) أنه ليس هناك اغراق واجماع لتعريف معين لكلمة الادمان فعلى حين يركز علماء الطب آراهم يختلف عنهم رجال الاجتماع وكذلك رجال القانون ، وعلى الرغم من كثرة استخدام لفظ الادمان " إلا أن الصعوبة تأتي من أنه يصعب تحديد المعنى الدقيق له " (٨١ : ٥)

صعزها عادل صادق (١٩٨٣) أنها " المادة التي يؤدي تعاطيها الى حالة تخدير كلي أو جزئي مع فقد الوعي وتعاطي شعوراً كاذباً للنشوة والسعادة مع الهروب من عالم الواقع الى الخيال " (٢٢ - ٢٨ : ٢٩)

صوى مدحت عزيز شوقي (١٩٨٤) " أن له تأثير مدمر للرغبة لممارسة الجنس عند الرجل والمرأة " (٦٠ - ٤٣)

يذكر فوفاديسيني (١٩٨٨) أن هناك تعريف على الادمان " والحالة التي يعاني منها الفرد من تعاطي المادة المخدرة " بأنها الاعتماد الجسماني والنفس الذي ينشأ من تعاطي العقار يتميز باستجابات سلوكية وغير سلوكية ويتضمن دائماً دافعاً قهرياً من تعاطيه " (٤٤ - ١٩)

وتعرفه هيئة الصحة العالمية في لجنة بحوث الخبراء (١٩٧٥) أنه رغبة أو حاجة قهرية

لاستمرار تعاطى العقار والحصول عليه بأى وسيلة مع ميل الى زيادة الجرعة المتعاطاة  
لاعتياد النفس والعضوى لأثر العقار مما يؤدى الى الضرر نحو الفرد والمجتمع . (٢٠-٦٣)  
وتعرفه لجنة الخبراء التابعة لمنظمة الصحة العالمية لعام ١٩٧٢ أنه " كل مادة تدخل الى  
جسم الكائن الحى ، وتعمل على تعطيل واحدة أو أكثر من وظائفه " . (٦٤-٧٤)

ويؤكد دنس لاى (١٩٨٢) أنه قد عقدت مناظرات بين علماء النفس والأطباء حيث  
الفريق الأول يؤكد على التعود النفس والثانى على التعود الجسمانى . والتغيرات التى تحدث .  
وتكاد النظرة الطبية تكن أكثر واقعية لأنها تتحدث عن التغيرات الكيميائية الحيوية التى  
تخلق فى المتعاطى رغبة حقيقية من استمرارية الادمان خوفا من أعراض سحب العقار منه .  
والدافع الانفعالية التى تصاحب المتعاطى بحيث لا يستطيع البعد عن العقار ، مما أدى ذلك  
الى تحسيم العقاقير الى : عقاقير تؤدى الى هبوط الوعى والادراك مثل المخدرات ، وعقاقير  
منشطة مثل : أدوية التخسيس وضيق النفس ، وعقاقير الهلوسة مثل : (الاس دى) وتشمل  
مجموعة الحشيش . (٨١-٨)

ويرى أحمد عكاشة (١٩٨٥) أن الهيروين من أكثر العقاقير خطورة فى العالم فهو آفة  
اجتماعية وذلك لكثرة المتعاطين ، وسرعة الادمان عليه ، فهو يبطئ من النشاط الذهنى  
وهيكلات الجهاز العصبى المركزى وقوته . وينتشر الهيروين بين المراهقين الذكور لما له من  
مادة فعالة فى تمكين المشاعر الجنسية والعذوانية ومواجهة أزماتهم الاقتصادية والانفعالية  
التي يعانون منها كثير من هؤلاء المراهقين . (٣-٢٩)

ويتم تعاطى فى المرحلة الاولى عن طريق الحقن تحت الجلد وفى المرحلة الثانية يكون  
الحقن فى الوريد على هيئة سائل يتم تسخينه مع مادة سائلة ثم يحقن وقد بسبب الوفاة بسبب  
زيادة الجرعة أو التلوث ، ويتم تعاطيه أيضا بواسطة البلع عن طريق الفم على هيئة أقراص  
صغيرة الحجم ، أو عن طريق الاستنشاق ( الشم ) على هيئة مسحوق ( بودرة ) يستشقها  
المدمن عن طريق الأنف ، ويوجد طرق أخرى للتعاطى منها التدخين عن طريق طرف  
سيجارة مشتعلة واستنشاق بخارها وغيرها من الطرق . (٤٤ : ٢٩)

فالهيروين غار مصنع من مادة الأفيون أو المورفين بعملية كيميائية تسمى الأستلة .  
ويعرف كيميائيا باسم ثانى خلاص المورفين . ومادة الهيروين لها تأثير كبير على جسم المدمن

تؤدي إلى قائمة كبيرة من المتاعب والأمراض. تمكن الأطباء من حصرها من خلال علاجهم ومنها قلق النوم والأرق وتلف الحجاب الأنفي وعدم القدرة على الممارسة الجنسية وانخفاض ضغط الدم والبلادة والتراخي وضيق صدقة العين وضعف حركة الأمعاء والهزال والضعف والاعاقة بالأمراض المعدية نتيجة استخدام حقن ملوثة غير معقمة عند حقن المدمن بمادة الهيروين وحوادث الطرق وجرائم السرقة، وإذا توقف المدمن عن تعاطي الهيروين يشعر بالقلق والتأويب والعرق والشعور بالسخونة والبرودة (٤٤ - ٤٧)

صوكد عمر محمد شاهين (١٩٨٢) أن العوامل البيئية المختلفة والنفسية من التوتر والقلق يدفع بالفرد الذي يعاني منعالى المحاولة لتحقيق واقعته بالادمان على مادة مخدرة لحب استطلاعها وفصوله، وتحديده ورفضه لقيم المجتمع وتقاليده، وأحيانا نجد أن تناول المادة المخدرة مجرد عرض سطحي وعرض عقلى مزمن فيمكن لجوء المريض إلى العقاقير المخدرة نتيجة لمحاولته العلاج واخفا ما يعانيه من أعراض (٣٩ - ٦٧)

صرى عبد الرحمن محمد عيسوى (١٩٧٩) أن هذه الأعراض نتيجة رد فعل فسيولوجى، وتختلف هذه الأعراض باختلاف نوع أو ضعف المخدر أو درجة الاعتماد عليه. وهذه الأعراض تتمثل فى فقدان الشهية وعدم الهدوء والهزال وضعف العضلات والانفعالات النفسية السريعة والتأثير على الأعصاب والتوازن وعدم قدرة الفرد على أداء عمله، ومع التقدم فى تعاطي المخدر تشتد هذه الأعراض لتصل إلى درجة حرجة كالقيء، وانقباضات المعدة والقشعريرة وتصبب العرق، والاسهال الشديد، وعدم قدرته على التركيز لضعف وضوء المخ عن تأديته وظيفته لتوصيل الاشارات للعضلات والعظام (٣٣ - ٢٥ : ٥١)

صوكد فؤاد بسيونى (١٩٨٨) أن نجاح العلاج يتوقف على ادخال المريض المستشفى ( ملاحظ هرويه من العلاج مع زلاقة لسانه وميله إلى التمرير والكذب والتخلص والعمل على كيفية تهريب المادة المخدرة داخل المستشفى بأى طريقة ممكنة ) وعلى الرغبة الصادقة للمدمن فى العلاج، ومدى شخصيته، ودرجة تماسكها وقطع الصلة بالمخدر وطوال العمر مع الاقلال التدريجى والتام، وعدم وصول المادة المخدرة للمدمن وذلك عن طريق العلاقة بين الطبيب والمريض خلال فترة العلاج، وليتم ذلك عن طريق التأكد على ضرورة معرفته



الحالة الاجتماعية للمريض ، وشمل علاجه بالعقاقير وعلاج نفسى ثم التأهيل المهنى ، ومتابعة المدمن بعد خروجه من المستشفى حتى لا يتعرض له مرة أخرى . (٤٤-١٠٤ : ١٠٥ )  
ولنجاح الاقلال من الادمان خلال فترة العلاج الطبى والنفسى والتأهيل المهنى علاوة على برنامج من التمرينات المناسبة للعودة بالمدمن ومقدراته الطبيعية كإنسان طبيعى قادر على ممارسة الحياة اليومية بذلك لن يجد الفرصة الكافية للتفكير فى العودة للادمان .

### ثالثا - القدرات الحركية :

وعرف القدرة باروماك جى Barrow . M.G (١٩٧١) بكونها " المستوى الراهن لمجموعة السمات أو الخصائص التى تصف الفرد أو مجموعة الأفراد عقليا أو بدنيا ، أو اجتماعيا ، أو انفعاليا " (٢٠- ١١٩)  
كما يعرفها صبحى حسنين (١٩٧٩) " بأنها المستوى الراهن من الوظيفة سواء كان متأثرا بالتدرب أو لم تكن القدرة تضيف للأجهزة من الاستجابات تربط فيما بينها ارتباطا كبيرا تميز بذلك غيرها من الأجهزة " (٥٤ - ٣٠٤)  
ويرى اسكوت وفرنش Scott and French (١٩٥٩) أنها تشير الى التحصيل فى المهارات الحركية الأساسية كالجرى والرمى والوثب وغيرها ، كما تتضمن الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية والمفاصل الجسمية كالطول والوزن وتركيب العظام والسنن والمكونات الحركية اللازمة للأداء كالقوة والسرعة والجلد والرشاقة والمرونة وغيرها من الصفات . (٩٩ - ٢٤٢)

وبينما يرى باروماك جى (١٩٧١) أن القدرة الحركية ترتبط بالحالة الحاضرة للفرد فيعرفها " بأنها الحالة الحاضرة المكتسبة والموروثة للقدرة على أداء المهارات الحركية ذات الطابع الطبيعى العام والتى لا تتضمن الحركات المتخصصة ذات الأداء المهارى العالى " . (٧٨- ١٣٠ : ١٣٢)  
ويعرفها بوكوالتر Book walter (١٩٧٣) بأنها " مقدرة الفرد على أداء الأنشطة البدنية المختلفة " . (٢٢- ٣٨٢)  
كما عرفتها أيكيرت Eokert (١٩٧٤) بكونها " قدرة الفرد على انجاز نماذج حركية

خاصة . شرط أن تكون هذه النماذج شائعة الاستخدام في الأنشطة الرياضية المتداولة . كما أكدت Eokert (١٩٧٤) أن أهم ما يميز المقدرة الحركية هو التوافق الذي يظهر في مكانية الربط بين النماذج الحركية الأولية أو الخاصة (٨٢ - ٤٨٦)

والقدرة الحركية ترتبط أو تتوقف على الامكانيات الطبيعية للفرد هذا بجانب الخبرات التي اكتسبها الفرد فيما يوديه من نشاط حركي بصورة عامة وشاملة . وتأثر هذه القدرات الحركية للفرد في حالة المرض أو الادمان ، فتؤثر على الحالة الوظيفية للأجهزة الحيوية والعضوية الداخلية والخارجية ، نتيجة لذلك يقل مجهود الفرد ويصبح غير قادر لأداء عمله وعدم ممارسته واجباته اليومية ، فيتأثر الجهاز العصبي لأنه المؤثر للجسم والعضلات ، فتقل القدرة على التوافق العضلي العصبي الذي يتوقف الى حد كبير على سلامة الحواس والعضلات والأعصاب التي يكتسب بها الفرد المناعة ضد المرض ، وبالتالي تتأثر المكونات الحركية اللازمة لأداء ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) (١٨-٢٢)

وحيث أن القدرات الحركية للفرد تتأثر بالادمان (١٥ - ١٠٢) كما ذكرت صدقة محمد محمود درويش (١٩٨٢) " أن التربية الرياضية تعمل على تحسين القدرات الحركية وبعض عناصر اللياقة البدنية . (٢٩ : ٣٠)

ويؤكد كلارك Clark (١٩٦٨) أن المقدرة الحركية مركب متكامل من السمات البدنية الفردية ، كالقوة ، التحمل ، التوافق العضلي العصبي ، التوازن (٢٧ - ٢٦٢) . وسوف تتعرض الباحثة بشيء من الانجاز لهذه القدرات :

#### رابعاً - القدرات الحركية الأكثر تأثراً بالادمان :

##### - القوة العضلية :-

تعتبر القوة العضلية من أهم مكونات اللياقة البدنية والحركية شيوفاً ، ويؤكد

فليشمان Fleishman (١٩٦٤) على ذلك فيذكر أن القوة من أوضح المجالات

في الدراسات التي تناولت عوامل القدرة الحركية (١٣ - ٢٩)

ويرى أحمد خاطر البيك (١٩٧٦) أن القوة العضلية إحدى الصفات البدنية التي يتمتع فيها

الفرد والتي يمكن تجنبها لديه (٤ - ٢٣)

ويؤكد لارسون Larson (١٩٤١) أن القوة العضلية هي القوة التي تستطيع

اخراجها العضلة أو مجموعة من العضلات ضد مقاومة بأقصى جهد (٩٠ - ٦١)

كما يرى كل من هوكس Hooker (١٩٦٢) ، ووكوالتر Bookwalter (١٩٧٣) ،  
أن القوة العضلية ————— "مقدار ما تبذله العضلة من قوة  
لمقاومة الجاذبية الأرضية والقصور الذاتي أو قوة عضلة أخرى وعادة تناسب القوة العضلية  
مع حجم الجسم والمقطع المستعرض للعضلة" . (٨٨ - ١٢ : ١٤) ، (٧٢ - ٣٨٢)

صعقها هارا Harre (١٩٧٣) "على أنها أحداث أقصى انقباض عضلي ارادى للجهاز  
العضلي العصبى" . (٨٥ - ٤٦)

وقد أشار علاوى (١٩٧٢) عن هارا (١٩٧٢) ، الى تقسيم المقاومات التى ينبغى على  
العضلة مواجهتها طبقا لنوع النشاط الذى يمارسه الفرد . (٤٩ - ١٢١)  
وذكر علاوى (١٩٧٢) " أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية الصفات البدنية  
كالسرعة - التحمل - الرشاقة وخاصة بالنسبة للأنشطة التى ترتبط فيها استخدام القوة  
العضلية بجانب الصفات الأخرى" . (٤٩ - ١٠١)

ويتفق كل من كلارك Clark (١٩٦٧) ، وانا رنيو Anarina (١٩٧٢) ،  
وفانيار وآخرون Vannier (١٩٧٣) وماتيس Mathews (١٩٦٤) بأنها القوة  
القوى المستخدمة أثناء انقباض عضلة واحدة . (٧٨ : ٢٠٣) ، (٦٨ - ١٩٦) ،  
(١٠١ - ٢٣) ، (٩٢ - ٨٥ : ٩١) لا يختلف باروماك جى (١٩٧١) عن هذا التعريف  
الا أنه أطلق على مصطلح القوى القوى بدلا من القوة . (٧٠ - ٥٧٨)  
ويؤكد الكردانى وآخرون (١٩٦٨) أنه يجب تنمية القوة أولا حيث أن الجلد والسرعة سوف  
تنمو بدرجة أسرع اذا كانت القوة قد تمت فعلا (٤٢ - ٢٦٠)

كما يعرفها تسانزورسكى Zalsiarsky (١٩٧٠) " أن القوة العضلية عنصرا أساسيا  
يتدخل فى تشكيل وصياغة بقية الخصائص البدنية المحددة للأداء ، حيث أن نمو هذه  
الصفة لدى الأفراد تؤثر بدرجة كبيرة على نمو وتحسين الصفات البدنية الأخرى كالسرعة  
والقوة والتحمل" . (١٠٥ - ١٠٣) وعنصر القوة من القدرات الحركية الهامة وأن درجة  
نمو هذه القدرة من العوامل الرئيسية التى تعمل على إتقان الأداء الحركى بجانب التعليم  
وال تدريب ، كذا وجود علاقة بين مقدار القوة التى يمكن للعضلات انتاجها وبين البناء  
الهيكلى لشكل الجسم متضمنا أماكن اندغام ونشأ العضلات من جهة الوجهة التشريحية



وتعتمد قوة انقباض العضلة على عدد الألياف التي من شأنها تنشيط اثارة الألياف العضلية أو منعها من العمل ونتاج الشدة اللازمة . بينما تعتمد ديناميكية العمل العضلي على ما يسمى بالتوافق بين عمل الجهازين العضلي والعصبي . ( ٣٧ - ١٣٢ )

ومما سبق يتضح أهمية القوة العضلية ودورها الكبير بالنسبة لما يتطلب ذلك تحملا أكبر وأيضا بالنسبة لنواحي النشاط الذي يمارسه الفرد . ( ٣٧ - ١٣٠ ) وهي عنصر أساسي يؤثر بدرجة كبيرة على نمو وتحسن وتطوير القدرات البدنية للمدمن ، ويتضح دورها الكبير عند عودة المدمن لممارسة الحياة اليومية من خلال الأنشطة الرياضية . ( ١٠٥ - ١٣٠ )

#### - التحمل :-

يعني التحمل بمفهومه العام أو الجلد كما يعبر عنه البعض بأنه " إطالة الفترة التي يحتفظ فيها الفرد بكفائه البدنية وارتفاع مقاومة الجسم للتعب ضد المجهود أو المؤثرات الخارجية الطبيعية " ويتضح أن هذا المفهوم واسع المضمون ولكن الشكل العام يوكده على إمكانية الاحتفاظ بالكفاءة البدنية لفترة طويلة دون النظر إلى العوامل التي تعيق ذلك . ( ٥ - ٨٨ )

وشير أحمد خاطر البيك ( ١٩٧٨ ) إلى أن التحمل يعني الربط بينه وبين القوة العضلية ( ٥ : ٨٨ ) وعرفه الكردانسي ، موسى فهمي السعيد ندا ( ١٩٦٨ ) على أنه " قدرة الفرد على تحمل أداء عضلي يتميز باستخدام حمل متوسط " . ( ٤٢ - ٢٣٤ : ٢٣٦ ) وعرفه عصام عبد الخالق ( ١٩٧١ ) بأنه " قدرة الفرد على تأخر ظهور التعب ومقدوره للتغلب عليه " . ( ٣٧ - ١٧٩ )

وعرفه لارسون وآخرون ( ١٩٧١ ) التحمل العضلي العام أنه " مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب تحت ظروف القسا ، مقاومات على المجموعات العضلية " . ( ٩١ - ٢١٠ ) وعرفه علاوي ورضوان ( ١٩٦٦ ) أنه " تحمل تكرار بدني أو أداء مهارة حركية لفترة طويلة نسبيا دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفاعلية " . ( ٤٨ - ١٢٩ )

وسابق يتضح أهمية التحمل في تقليل التعب وتأدية العمل دون هبوط مستوى الكفاءة والفاعلية حيث أنه من أكثر القدرات تأثرا بالادمان والعمل على تنمية التحمل من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية . ( ٣٧ - ١٧٩ )

#### - التوافق :-

برى تشارلز بيوكر Bucker Charles ( ١٩٧٩ ) أن "التوافق هو قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد . ( ٧٤ - ٢٨٣ )  
يعرفه باروماك جى ( ١٩٧١ ) أنه " قدرة الفرد على ادماج أنواع مستقلة من الحركات في نموذج حركى خاص " . ( ٢٠ - ٣٨٩ )  
برى باروماك جى ( ١٩٧١ ) أن التوافق هو " مقدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتم بالانسيابية وحسن الأداء " . ( ٧٠ - ٣٨٩ )  
برى كوزنز Cozenes ( ١٩٢٩ ) أن " التوافق عبارة عن أداء مختلف العضلات العامة بطريقة سهلة " . ( ٨٠ - ٣٨ )  
بينما أكد أن العمليات العصبية المستمرة في نقل الدفعات العصبية الحركية الصادرة من الى المجموعات العضلية المقصودة بقدر محسوب من القوة - طبقا للمواقف المختلفة - حيث ينتج حركة بالجسم كله دقيقة من حيث الزمن والحيز المكانى مناسبة واقتصادية . ( ٨٠ : ٣٨ )

وسابق يتضح أهمية التوافق من الناحية الفسيولوجية من حيث عمل العضلات وأهمية سلامة وتعاون الجهازين العضلى والعصى ، والجهاز العصى أكثر تأثرا بالادمان ، فيجب العمل على تنمية التوافق من خلال ممارسة النشاط الرياضى . ( ٩٢ - ١٤٤ )

#### - التوازن :-

يوهك صبحى حسنين وآخرون ( ١٩٨٢ ) أن استجابة الفرد للاحتفاظ بالتوازن يتم عن طريق ردود فعل من داخل الجسم وهذه الردود تؤثر وتتأثر ببعضها البعض كما يشير الى أن التوازن يتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية العصبية بما يحقق



الاحتفاظ بوضع الجسم دون أن يفقد اتزاناً . ( ٥٥ : ٤١٥ )  
بينما يرى باروماك جى (١٩٧١) أن التوازن قدرة حركية خاصة ترتبط بعوامل أخرى للحركة ،  
إلا أنه يرتبط بدرجة أكبر بعامل القوة والتوافق . ( ٧٠ - ١١٨ : ١١٩ )  
وشير سكوت ، وفرنس (١٩٥١) أن توازن الجسم سواء في الأوضاع الثابتة أو الحركات هي  
نتيجة عمل عضلى ايجابى للتحكم في مركز الثقل حتى تحافظ على خط الجاذبية داخل قاع قاعدة  
الارتكاز . ( ١٠١ : ٢٤٢ )

ولقد أثبتت الدراسات أن هناك نوعين من التوازن الثابت والحركى ( ٥٣ - ٤١٦ )  
ولقد عرف شيشور Seashore (١٩٤٢) التوازن الثابت أنه " الاحتفاظ بالوضع  
الثابت والتي تعمل فيه العضلات المضادة بطريقة تقلل من تأرجح الجسم واهتزازاته  
بينما يعرف التوازن الحركى أنه القدرة على الاحتفاظ بتوازن وضع الجسم تحت الظروف التي  
يكون فيها النشاط العضلى دائم التغير لاعادة التوازن " . ( ١٠٠ - ٢٤٢ )  
وضح باروماك جى (١٩٧١) الفرق بين نوعى التوازن يتضح في أن التوازن الثابت  
يتمثل في قدرة الفرد في التحكم في الجهاز العضلى العصبى في حالة الثابت يتمثل  
التوازن الحركى أنه قدرة حركية ترتبط بعوامل أخرى للحركة إلا أنه يرتبط بدرجة أكبر بعوامل  
الرشاقة والتوافق . ( ٧٠ - ١١٩ )

ومما سبق يتضح أهمية التوازن في السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية  
العضلية والناحية العصبية والتحكم في القدرات الفسيولوجية والتشريحية . ويعتبر من أكثر  
القدرات تأثيراً بالآدمان ، فيجب العمل على تنميته من خلال ممارستها لأنشطة الرياضية .  
( ٥٥ - ٤١٥ ) .

### الفصل الثالث

#### الدراسات المشابهة

- أولا - دراسات خاصة بالادم-----ان
- ثانيا - دراسات خاصة بالقدرات الحركية
- ثالثا - دراسة ناقدة للدراسات المشابهة

### الفصل الثالث

#### الدراسات المشابهة

يتضمن هذا الفصل مجموعة الدراسات المشابهة والتي تتصل بموضوع البحث ، وقد

قامت الباحثة بتصنيفها الى مجموعتين :

أولا : دراسات خاصة بالادمان :

(١٥) (١٩٧٠)

١- دراسة جوى موزير .

(٩) (١٩٨٤)

٢- دراسة أكالات .

(٤٥) (١٩٨٧)

٣- دراسة كمال عبدالحسن القوال .

ثانيا : دراسات خاصة بالقدرات الحركية :

(٨٠) (١٩٢٩)

١- دراسة كوزنز .

(٩٠) (١٩٤١)

٢- دراسة لارسون .

(٩٦) (١٩٤٧)

٣- دراسة فيليس .

(٦٩) (١٩٥٣)

٤- دراسة بارو .

(٩٢) (١٩٦٤)

٥- دراسة ماتيوس .

(٥٨) (١٩٧٧)

٦- دراسة محمد نصر الدين رضوان .

(٢٢) (١٩٨٠)

٧- دراسة سليمان أحمد على حجر .

(٢٩) (١٩٨٢)

٨- دراسة صديقة محمد محمود رويش .

وفيمايلي عرض لهذه الدراسات يتبعها دراسة ناقدة لها .

## أولاً : دراسات خاصة بالادمان :

١- دراسة جوى موزير . (١٩٧٠) (١٥)

وموضوعها : " النقص فى القدرة على القيادة لدى الأشخاص الواقعين تحت تأثير الكحول وحده ، أو مع أدوية معينة . أو تحت تأثير عقاقير أخرى فى سويسرا بمستشفيات الأمراض العقلية نتيجة للإسراف فى تعاطى المخدر " . وتهدف هذه الدراسة الى : التعرف على معرفة النقص فى القدرة على القيادة لدى الأشخاص الواقعين تحت تأثير الكحول وحده ، أو مع أدوية معينة ، أو تحت تأثير عقاقير أخرى . وقد تم تطبيق البحث على عينة : حوالى ١١٥ مركزاً طبياً واجتماعياً لمدمنى الكحول أغلبها مستشفيات خاصة تتلقى مساعدات حكومية وتديرها جمعية الصليب الأزرق لمكافحة الادمان (٢٠) من هذه المراكز وتقدم خدماتها بالتعاون مع أطباء الرعاية الاجتماعية أو الممارسين العامين والسلطات المختلفة متوسط العمر ٢٠ سنة وأكثر من الذكور إلا أن عدد الذكور (٤٣٢) من الحرفيين والانات (٣٨٦) وعدد مدمنى الكحول من الذكور (١٢٨) ومن الاناث (١٣) أهم ما أسفرت عنها هذه الدراسة :

— نسبة نقص القدرة على القيادة فى حالة السكر وحوادث المرور فى سويسرا (٥-٧%) وسعدل الوفاة بسبب تصادمات المرور تبلغ أضعاف الوفيات بسبب جميع الأمراض المعدية وتبين أن تعاطى الكحول هو العامل الرئيسى خلف (٥٠%) على الأقل من هذه الوفيات .

— وإذا وجد أن مستوى الكحول فى الدم (١٥٠) مجم على الأقل فى كل (١٠٠) مليلتر يكون ذلك سبباً للادانة .

— وهذا يدل على أن الكحول يلعب دوراً أكثر فى حوادث المرور مما يكشف فى العادة .

— فى سويسرا استخدام عقاقير الهلوسة (٢٠٠٠ ٠٠٠) شخص ، (٧٢%) منهم تعاطوا الحشيش مع عقاقير الهلوسة فأدى ذلك لنقص القدرة على القيادة .

— كما لوحظ أن استعمال مضادات الألم والحصى بكثرة فى سويسرا أدى الى نقص القدرة على القيادة .

٢- دراسة أكالات • (١٩٨٤) (٩)

وموضوعها " تحديد مدى فاعلية أحد البرامج المشتعلة على العلاج " • وتهدف هذه الدراسة الى : تحديد مدى فاعلية أحد البرامج المشتعلة على دراسة موضوعات ترتبط بالعقار • وقد تم تطبيق البحث على عينة : من تلاميذ بجزيرة ماجورك تتراوح أعمارهم من ١٤ الى ١٨ سنة •

وأهم مأسفرت عنه نتائج هذه الدراسة :

- برامج اعداد المدرسين في كيفية علاج ادمان العقاقير من خلال التوعية •
- تحديد خطة شاملة للتربية الصحية بالمدرسة •

٣- دراسة كمال عبد المحسن الفوال • (١٩٨٦) (٢٥)

وموضوعها " تغير أنماط الادمان بين المرضى المترددين على أقسام علاج الادمان الملحق بمستشفى الصحة النفسية بالمعمورة بالاسكندرية •

وقد تم تطبيق البحث على عينة : تشمل عينة هذا البحث جميع المرضى الذين أدخلوا بجناح المرضى المدمنين بمستشفى الصحة النفسية بالمعمورة في الفترة من أول يناير سنة ١٩٨٢ وحتى آخر ديسمبر سنة ١٩٨٦ وقد أجريت دراسة تفصيلية على هؤلاء المرضى يعتمد على التاريخ الشخصي والاجتماعي ونوع المادة التي يتعاطاها المرضى • وقد تحصل الباحث لعدد من الملاحظات والنتائج كما يلي :

نوع المرض :

جميع المرضى كانوا من الرجال خلال أعوام ١٩٨٢ ، ١٩٨٣ ، ١٩٨٤ ، وفي عام ١٩٨٥ ، ١٩٨٦ أدخل المستشفى (٧) من الفتيات والسيدات •

نوع العقار المستعمل :

| نوع العقار   | ١٩٨٢ | ١٩٨٣ | ١٩٨٤ | ١٩٨٥ | ١٩٨٦ |
|--------------|------|------|------|------|------|
| حشيش         | ٤    | ١٢   | ٧    | ٣    | ٦    |
| خمر          | ٢    | ٤    | ٧    | ١٦   | ١٢   |
| عقاقير مهدئة | ٣    | ١٩   | ٤٣   | ٦٤   | ٤٣   |
| عقاقير منبهة | ٢    | ٨    | ٧    | ١٤   | ١٢   |
| هيروين       | —    | ٢١   | ١١٥  | ٤٠٣  | ٤٢٠  |
| المجموع      | ١١   | ٦٤   | ١٧٩  | ٥٠٠  | ٤٩٣  |

طبيعة عمل المرضى :

| المهنة           | ١٩٨٢ | ١٩٨٣ | ١٩٨٤ | ١٩٨٥ | ١٩٨٦ |
|------------------|------|------|------|------|------|
| عمال حرفيين      | ٤    | ١٥   | ٤٥   | ١٧٢  | ٢١١  |
| نجار             | ٣    | ١٣   | ٣٨   | ٩٤   | ٩٢   |
| مقاوّل أعمال حرة | ٢    | ١١   | ٢٩   | ٨٣   | ٩٠   |
| عامل عادى        | ٢    | ٥    | ٢٣   | ٤٨   | ٢٢   |
| مثقّف            | —    | ٨    | ١٠   | ٣٧   | ٢٥   |
| طالب             | —    | —    | ٧    | ١١   | ٢١   |
| مهن أخرى         | —    | ٢    | ٤    | ١٣   | ١٢   |
| بدون عمل         | —    | ١٠   | ٢٣   | ٣٥   | ١٣   |
| فتيات            | —    | —    | —    | ٧    | ٧    |
| المجموع          | ١١   | ٦٤   | ١٧٩  | ٥٠٠  | ٤٩٣  |

أهم ما أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة :

— يتضح من نتائج هذه الدراسة زيادة تصاعدية فى عدد المرضى المدمنين على المخدرات بالاسكندرية، حيث وصل عدد من تقدم للعلاج بمستشفى المعمورة عام ١٩٨٦ إلى

٤٩٣ مريض.



- لاحظ الباحث ظهور نسبة من الفتيات والسيدات المدمنات على المخدرات خلال العام ١٩٨٦/٨٥ .
- يلاحظ أيضا أن هناك تحول واضح في نمط الادمان الذي يتعاطاه المدمنين منذ تحول غالبية المدمنين من تعاطي المخدرات مثل الحشيش والأفيون إلى المخدرات المختلفة المصنعة مثل الهيروين والعقاقير المهدئة والمنبهة وهذا المؤشر خطير يوضح أننا أمام مشكلة كبيرة وخطيرة تستوجب انتباه جميع أجهزة الدولة لمواجهتها والعمل على حلها لتخليص المجتمع من أضرارها وحماية صحة شبابها هم عماد ثروتها القومية .
- لابد من اشتراك جميع الهيئات الطبية في علاج المرضى المدمنين وذلك بتخصيص مراكز مستقلة لعلاجهم وعدم قصر ذلك على المستشفيات النفسية لماكن مواجهة الأعداد المتزايدة منهم طالبي العلاج .

#### ثانيا : دراسات خاصة بالقدرات الحركية :

##### ١- دراسة كوزنز (١٩٢٩) (٨٠)

- وموضوعها " قياس القدرة الحركية العامة " . وتهدف هذه الدراسة إلى :
- قياس القدرة الرياضية العامة لطلبة جامعة أوريغون عام ١٩٢٨ .
- وقد بدأ كوزنز بتحديد العناصر التي تتكون منها القدرة الرياضية وذلك عن طريق استطلاع رأي ( ٥٢ ) خبيرا من خبراء التربية الرياضية ، ولقد توصل إلى تحديد (٧) مكونات اعتبرها الخبراء أكثر المكونات أهمية وهي :
- القوة العضلية للذراع والكف .
  - التوافق بين العين والقدم .
  - التوافق بين العين واليد .
  - القوة الانفجارية لمضلات الرجلين والسرعة للرجل .
  - الجلد الدوري للتنفس .
  - السرعة الانتقالية .
- وقد تم تطبيق البحث على عينة : قام بعد ذلك بتجميع (٤١) اختبارا يمكن

استخدامها في قياس المكونات السابق ذكرها ، وذلك عن طريق الخبراء أيضا ثم قام بتطبيقها على عينة من طلبة جامعة أوريغون وعدد هم (٥٠) طالب ، وقام بتحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية ، ثم حساب معاملات الارتباط بين كل اختبار وبين الدرجات الكلية لجميع الاختبارات .

وباستخدام معامل الانحدار المتعدد لتحديد مدى اسهام كل اختبار في التنبؤ بالقدرة الحركية العامة فقد توصل كوزنز الى بطارية اختبار تتكون من (٧) وحدات اختبار وهي :

- الدفع على المتوازي .
  - رمي كرة البسبول لأكبر مسافة ممكنة .
  - ركل كرة القدم لأطول مسافة ممكنة .
  - الجري ٤٤٠ ياردة .
  - التعليق على العقلة ثم رفع الجسم للأمام لأطول مسافة عن طريق المرجحة .
  - الجري المتعرج .
  - الوثب من الثبات .
- وقد أعطيت البطارية معامل صدق (٩٧ر) .
- وقد تم حساب ثبات الاختبارات على أكثر من (٥٠) من طلبة الجامعة .

## ٢- دراسة لارسون (١٩٤١) (٩٠)

وموضوعها : \* التحليل العاملي لاختبارات ومتغيرات القدرة الحركية \* .

وتهدف هذه الدراسة الى : مسح الدراسات السابقة التي أجريت في مجال القدرة الحركية بهدف تحديد اختبارات خاصة بعوامل القدرة الحركية .

وقد تم تطبيق البحث على عينة : شملت العينة (٣٢) اختبارا من الدراسات والبحوث السابقة . وقام بتطبيق مفرداته على عينة مكونة من ( ١٥٦ ) طالبا من طلبة الكلية ، وحساب معاملات الارتباط بينهم عامليا باستخدام الطريقة المركزية في التحليل العاملي لثريستون أمكن التوصل الى أربعة عوامل هي :



- عامل القدرة العضلية الديناميكية أو يستندل على هذا العامل عن طريق القدرة على رفع الجسم بالدراعين ضد الجاذبية الأرضية .
- عامل القوة العضلية الثابتة ويستندل على هذا العامل عن طريق الضغط والشد والدفع على جهاز الديناموميتر بالدراعين والرجلين .
- عامل التوافق الكلي .
- عامل قوة عضلات البطن ويستندل على هذا العامل باختبارات تتعلق على العفلة ورفع الرجلين زاوية قائمة لارسون ( ١٩٢٤ ) .

### ٣- دراسة فيلبس . ( ١٩٤٢ ) ( ٩٦ )

- وموضوعها " دراسة تحليلية لاختبارات القدرات الحركية " . وتهدف هذه الدراسة الى : فهم طبيعة الاختبارات المختلفة التي تستخدم في قياس مظاهر الحالة الحركية والبدنية لطالبات جامعة أندبانا .
- وقد تم تطبيق البحث على عينة : شملت الدراسة ( ٢٠٠ ) طالبة من طالبات الجامعة . وقد استخدم فيلبس في هذه الدراسة ( ٢٦ ) اختبار من الاختبارات المتنوعة لقياس الرشاقة أو القدرة والتوازن والقدرة على التعلم الحركي والقوة الانفجارية ، وقوة الظهر ، وقوة الرجل ، وقوة القبضة ، وقوة القدم ، والقوة العامة ، أهم ما أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة :
- القوة العامة وقد سمي بعامل القوة العامة نتيجة لارتباطه بدليل القوة بمقدار ( ٨٧ ) . وكذا جميع الاختبارات التي تقيس قوة الفرد .
  - وقد أظهر هذا العامل أيضا ارتباط دالة مع الاختبارات التي تعتبر فيها القوة عاملا مثل الوثب الطويل من الثبات ، ورمي كرة السلة واختبار سكوت للقدرة الحركية .
  - قوة عضلات البطن وقد سمي بهذه التسمية نتيجة لارتباطه باختبارات الجلوس من الرقود ، وقد أظهر اختبار الجلوس من الرقود لمدة دقيقة معامل ارتباط عالي بمقدار ( ٧٦ ر ) . ومقارنة اختبارات قوة البطن الديناميكية والاستاتيكية اتضح أن أفضل قياس القوة عضلات البطن يكون باختبارات من النوع الديناميكي .

— السرعة : وقد سعى بعامل السرعة نظرا للارتباط العالي التي أظهرتها اختبارات السرعة المستخدمة في الدراسة فقد أظهرت ارتباطا عاليا مع اختبار سكون المقدرة الحركية بمقدار (٢٦ر) واعتبر عامل السرعة عامل مشترك في اختبارات الرشاقة وفي الاختبارات التي يستخدم فيها قذف الجسم للأمام ، أو لأعلى وفي اختبارات العدو لمسافات قصيرة ، واستخدمت احصائيا طريقة ترستون للتحليل العاملي .

#### ٤- دراسة بارو . ( ١٩٥٣ ) ( ٦٩ )

وموضوعها : " تحديد الاختبارات التي تقيس القدرة الحركية " . وتهدف هذه الدراسة الى : تحديد الاختبارات التي تقيس القدرة الحركية العامة لطلبة جامعة أنديانا . وقد تم تطبيق البحث على عينة : قام بارو بتحليل عدد من اختبارات الأداء الحركي لتحديد مفردات الاختبار الأكثر صدقا لقياس القدرات الحركية ، وتم عوض هذه الاختبارات على الخبراء ، وقام بتحليل نتائج آرائهم ، حيث توصل الى تسعة عوامل للقدرة الحركية وتسع وعشرون مفردة تقيس هذه العوامل التي تم اختيارها لدراسته ، طبقت المفردات على ( ٢٢٢ ) طالبة من طلبة الكلية .

أهم ما أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة :  
مسبق تم تطبيق المفردات على الطالبات ثم استخراج صدقها وموضوعها وكذا ارتباطها المتعددة لها ، ( ٩٥ر ) وتتضمن المفردات الوثب الطويل من الثبات ، رمي الكرة ناعمة ، الجري المتعرج ، التمرير على الحائط ، دفع كرة طبية لمسافات الجري ٦٠ ياردة أما البطارية الثابتة فتشمل ثلاث مفردات وتستخدم في الملاعب المغلقة وتشمل : الوثب الطويل من الثبات ، رفع كرة طبية ، الجري المتعرج ، وهذه البطارية ذات ثلاث مفردات صدقها العاملي ( ٩٢٠ر ) .

#### ٥- دراسة ماتيس . ( ١٩٦٤ ) ( ٩٢ )

وموضوعها : " تحديد الاختبارات التي تقيس القدرة الحركية " . وتهدف هذه الدراسة الى : تحديد أكثر المكونات للقدرة الحركية تكرارا .

أهم ما أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة : قام بتحليل نتائج (٢٨) دراسة علمية  
لاختبارات تقيس القدرة الحركية . أظهرت هذه الدراسة عوامل أخرى هامة وهي :  
- القدرة على التحمل الحركي . - حجم الجسم والوزن .  
- القوة - التحمل - التوازن - الرشاقة .  
ماتيس (١٩٢٨)

٦- دراسة محمد نصر الدين وضوان (١٩٢٢) (٥٨)

وموضوعها : " تحديد المكونات الأولية للقدرة الحركية عن طريق تحليل عدد من  
الاختبارات التي تقيس القدرة تحليلًا علميًا " . وتهدف هذه الدراسة الى :  
تحديد المكونات الأولية للقدرة الحركية عن طريق تحليل عدد من الاختبارات التي تقيس  
هذه القدرة تحليلًا علميًا . وقد تم تطبيق البحث على عينة : حدد الباحث ست  
عوامل لقياس القدرة الحركية العامة معتمداً في اختبارها على الدراسات السابقة وهي عامل  
القوة العضلية ، وعامل القدرة العضلية ، وعامل التوافق البدني ، وعامل السرعة  
الانتقالية ، وعامل الرشاقة ، وعامل الجلد الدوري التنفسي ، واستخدم (١٨) اختباراً  
لقياس العوامل الست المحددة كما تم تطبيقها على عينة عشوائية من بين طلبة كلية  
التربية الرياضية بالهرم . وبلغ عددهم (٢٢٩) طالباً واستخدم التحليل العاملي  
بطريقة المكونات الأساسية (لهوتكج) .

أهم ما أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة : توصل الباحث الى وجود أربعة  
عوامل هامة هي :

- القدرة على اخراج أقصى قوة عضلية بأقصى سرعة ممكنة .
- القدرة على تغيير الاتجاه بأقصى معدل من السرعة .
- القدرة على رفع الجسم بالذراعين ضد قوة الجاذبية الأرضية أكبر عدد من المرات .
- القدرة على الاستمرار في بذل أقصى جهد يتطلب أقصى معدل من السرعة .

٧- دراسة سليمان أحمد على حجر\* (١٩٨٠) (٢٢)

وموضوعها\* دراسة تحليلية\* علاقة القدرات البدنية بالمهارات الحركية\* .  
وتهدف هذه الدراسة الى : تعليم حركي ( مهارات حركية - لياقة بدنية عامة )  
والهدف التعرف على بعض القدرات البدنية مثل في القوة - الجلد الدوري للتنفس -  
السرعة - الرشاقة - المرونة - بعض المهارات الحركية الأساسية مثل الرمي -  
الحجل - واللقف - والوثب\* وقد تم تطبيق البحث على عينة : حدد الباحث  
حجم العينة على ( ٣٠٠ ) تلميذا\* استخدم فيها الباحث المنهج الوصفي  
واستبيان بالمقابلة الشخصية\*

- أهم ما أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة : من النتائج التي توصل اليها الباحث  
وجود ارتباط مرتفع نسبيا بين بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الحركية  
الأساسية المختارة وهذا الارتباط يختلف بالنسبة للعينة مجتمعة ووجد ارتباطا  
مرتفع بنسبة في العينة مجتمعة بين قوة القبضة وكل من مهارات الرمي واللقف والوثب  
وأياها بين قوة الراحين ومهارات الحجل واللقف والوثب\*

٨- دراسة صديقة محمد محمود درويش\* (١٩٨٢) ( ٢٩ )

وموضوعها : \* تأثير منهاج التربية الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية والمقدرة  
الحركية\* . وتهدف هذه الدراسة الى : معرفة تأثير منهاج التربية الرياضية  
المطور على بعض اللياقة البدنية طالبات معلمات الجيزة شعبة عامة من حيث  
اللياقة البدنية والمقدرة الحركية\*

- وقد تم تطبيق البحث على عينة : حددت الباحثة حجم العينة على طالبات  
الصفوف الثلاثة : الأول ، والثاني ، والثالث بدور المعلمات بالجيزة شعبة عامة\*  
إدارات غرب الجيزة التعليمية لعام ١٩٨٠ - ١٩٨١ م\*  
وقد تم اختيار الطالبات بالطريقة العشوائية حيث تتواجد في كل شعبة جميع  
المستويات وبلغ حجم العينة ( ٢٢٠ ) طالبة من الصفوف الثلاثة واستخدمت الباحثة  
المنهج المسحي\*



- الأدوات المستخدمة في البحث : اختبار اللياقة البدنية الذي وضعته الجمعية الدولية لاختبارات اللياقة البدنية - واختبار المقدرة الحركية .
- أهم ما أسفرت عنها نتائج هذه الدراسة : من النتائج التي توصلت اليها الباحثة :
- اختلاف مستوى عناصر اللياقة البدنية والمقدرة الحركية في بداية العام الدراسي .
- عدم وجود فرق بين القياسين القبلي والبعدي في قياس تحمل القوة للذراعين وقوة الرجلين .
- وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي في عنصر السرعة للصفوف الثلاثة لصالح القياس البعدي .

#### ثالثا : دراسة ناقدة للدراسات المشابهة :

تلقى هذه الدراسات الضوء الذي يبين نوع العلاقة بين الدراسات بعضها مع البعض الآخر وعلاقتها بالدراسة الحالية . ونواحي القوة والضعف في كل منها ما تشير الطريق أمام الباحثة فيما يتصل بعينة الأفراد والأدوات وأهم النتائج لعقارتها بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد على مناقشتها وتفسيرها .

بالنسبة للعينة : تمت الأبحاث المشابهة على عينات مختلفة تتفق حسب طبيعة البحث نفسه وأهدافه ، ففي المجموعة الأولى اشتملت دراسة جوى موزير (١٩٧٠) (١٥) على عينة من الرجال (الحرفيين) ، والأنثى المدمنين ، أما دراسة أكلافان (١٩٨٤) (٩) على عينة من الطلاب المدمنين ، ودراسة كمال عبد المحسن الفوال (١٩٨٦) (٤٥) فقد كانت معظم العينة من الرجال (الحرفيين) المدمنين فيما عدا القليل من المثقفين والطلاب والنساء المدمنين .

واشتملت عينة المجموعة الثانية على الطلاب مثل دراسة كوزيز (١٩٢٩) (٨٠) . ولا رسون (١٩٤١) (٩٠) . وفيلبس (١٩٤٧) (٩٦) . ومارو (١٩٥٣) (٦٩) . وماتيسوس (١٩٦٤) (٩٢) . ما عدا دراسة محمد نصر الدين رضوان (١٩٧٢) (٥٨) . شملت عينة من طلاب كلية التربية الرياضية بالهزم .



وشملت دراسة سليمان أحمد على حجر (١٩٨٠) (٢٢) على تلاميذ المرحلة الإعدادية . أما صديقة محمد محمود د ريش (١٩٨٢) (٢٩) فقد شملت على الصفوف الأولى لطلقات ومعلمات الجيزة شعبة عامة .

وسابق يتضح لنا أن المجموعة الأولى اعتمدت على عينات من المدمنين ماهيين الحرفيين والطلاب ، أما المجموعة الثانية فاعتمدت فقط على عينات من الطلاب ، والبحث الحالي يعتمد على عينة من الحرفيين المدمنين حيث يهدف الى تأثير برنامج تربية رياضية مقترح على استعادة شفاء المدمن من حيث القدرة الحركية ( القوة - التحمل - التوافق - التوازن ) .

- الأدوات : اعتمدت دراسة المجموعة الأولى جميعها على الاستبيان كأداة لجمع البيانات ماعدا دراسة كمال عبد المحسن الفوال (١٩٨٦) (٤٥) فقد استخدم المقابلة الشخصية .

واستخدمت المجموعة الثانية جميعها الاستبيان ماعدا دراسة محمد نصر الدين رضوان (١٩٧٢) (٥٨) . فقد استخدم الاختبارات والاستبيان . ودراسة سليمان أحمد على حجر (١٩٨٠) (٢٢) استخدم المقابلة الشخصية والاستبيان . أما صديقة محمد محمود د ريش (١٩٨٢) (٢٩) فقد استخدمت اختبار اللياقة البدنية - والقدرة الحركية .

ولما كان البحث الحالي يهدف الى معرفة أثر برنامج تربية رياضية مقترح لاستعادة شفاء المدمن لقدراته الحركية فقد تم استخدام برنامج مقترح من التمرينات العامة لقياس هذه القدرات الحركية ( القوة العضلية - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) والاختبارات العامة لقياس هذه القدرات الحركية .

وتم استخدام استمارة استبيان من تصميم الباحثة لمعرفة القدرات الأكثر تأثراً بالادمان وأيضاً بالنسبة لتحديد العضلات الأكثر تأثراً بالادمان .

أما بالنسبة للنتائج التي توصلت اليها الأبحاث المشابهة أن الادمان يسبب الى نقص القدرة على القيادة نتيجة لعدم التوافق الحركي وفقدان القدرة الحركية للفرد مثل دراسة جوى موزيز (١٩٧٠) (١٥) . كما تعمل التربية الرياضية على تحسين القدرات

الحركية ومعض عناصر اللياقة البدنية مثل دراسة صديقة محمد محمود رويش (١٩٨٢)  
(٢٩) .

ويهدف البحث الحالي الى تحقيق هذه الغاية ومعرفة أثر برنامج تربية رياضية مقترح على استعادة شفاء الدم من حيث القدرة الحركية ( القوة - التحمل - التوازن - التوافق العضلي العصبي ) .

## الفصل الرابع

### خطة البحث

أولا - منهج البحث

ثانيا - عينة البحث

ثالثا - الأدوات

رابعا - البرنامج المقترح

خامسا - الاختبارات

سادسا - الاجراءات والتطبيق



الجداول رقم (١) يوضح مقارنة بين المجموعة التجريبية والنمطية قبل البرنامج (تكاليف المجموعتين)

| الرقم | الاختبارات             | المجموعة التجريبية |     | المجموعة النمطية |    | الفرق | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-------|------------------------|--------------------|-----|------------------|----|-------|----------|---------------|
|       |                        | س                  | ع   | س                | ع  |       |          |               |
| ١     | قوة القبضة لليد اليمنى | ١٧                 | ٣٦٥ | ١٧٧              | ٤٠ | ٧     | ١٤٤٠     | غير الدالة    |
| ٢     | قوة القبضة لليد اليسرى | ١٥                 | ٧٢٧ | ١٤٤              | ٢٥ | ١٤    | ٤٧٧١     | غير الدالة    |
| ٣     | قوة عضلات الذراعين     | ٣٤                 | ٢٧١ | ٢٦٦              | ٠٧ | -     | ٦٩٤٧     | غير الدالة    |
| ٤     | قوة عضلات الرجلين      | ٢٧                 | ٨٩  | ٢٦٦              | ٧١ | -     | ٢١٢      | غير الدالة    |
| ٥     | قوة عضلات البطن        | ٣٨                 | ٦٣  | ٣٣٧              | ٦٩ | ٤     | ٣٢٦      | غير الدالة    |
| ٦     | قوة عضلات الظهر        | ٢٧                 | ٩١  | ٢٩١              | ١  | ٧     | ٢١٨١     | غير الدالة    |
| ٧     | التحمل                 | ١                  | ٥٣  | ٨                | ٦٥ | ١     | ٢٠٢      | غير الدالة    |
| ٨     | التوافق                | ٣                  | ٤٥  | ٣٣               | ٥١ | ١     | ٢٢٨٤     | غير الدالة    |
| ٨     | التوازن                | ٢٧                 | ٢٠  | ٦                | ٧٢ | ١     | ٩٦٢٢     | غير الدالة    |

يوضح من دراسة جدول رقم (١) عدم وجود دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية والنمطية في اختبار (ت)

قبل بدء التجربة.

حيث س = متوسط الأثر.

ع = انحراف المعياري.



ثالثا : الأدوات المستخدمة في البحث :

وتشمل :-

- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الأطباء في التغيرات التي تحدث في نشاط حياة المدمن اليومية بناءً على تحديدها من المراجع العلمية .
- استمارة استبيان لاستطلاع رأى الأطباء في كل من القدرات والعضلات أكثر تأثراً بالأدمان بناءً على تحديدها من السؤال المقترح ٠ ( مرفق رقم ٢ )
- استمارة استبيان ومقابلة للمدمنين لتحديد مدة الادمان والجرعة المتناولة (مرفق رقم ٣) .
- استمارة استبيان لمعرفة رأى الخبراء في مجال التربية الرياضية والأطباء لتحديد مدى صدق التمرينات والاختبارات التي تتناسب مع قدرات المدمن (مرفق رقم ٤) ، ( ٥ ) .
- وضع برنامج مقترح تصممه الباحثة .
- اختبارات لقياس العناصر البدنية الأكثر تأثراً بالأدمان :
  - اختبار لقياس قوة القبضة اليمنى واليسرى
  - اختبار لقياس قوة عضلات الذراعين
  - اختبار لقياس قوة عضلات الرجلين
  - اختبار لقياس قوة عضلات البطن
  - اختبار لقياس قوة عضلات الظهر السفلى
  - اختبار التحمل
  - اختبار التوافق
  - اختبار التوازن



الجدول رقم (٣) يوضح تفريغ استشارة الامتihan لتحديد التغيرات التي تحدث في نشاط حياة المدن الهويمة

| الرمز              | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ | ٩ | ١٠ | ١١ | ١٢ | المجموع |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---------|
| الهشمان            | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| العنف              | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| الغبيرة            | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| القلق              | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| الكل               | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| عدم تأدية العمل    | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| فقدان الشهية       | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| الاسهال            | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| القيء              | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| الارتجاع           | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| وهشة في البطن      | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| الشعور بالسل       | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| ضعف التركيز        | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| الازرق             | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| سرعة دقات القلب    | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| سرعة النبض         | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| ارتفاع ضغط الدم    | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| الإحساس بنوع من    | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| تقليل ادراك البول  | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| الصداع الشديد      | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| ألم شديد في المظام | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| ضعف التنفس         | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| كثرة العرق         | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| الشذوذ الجنسي      | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| السلوك العدواني    | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |
| نوبات صرعية        | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١ | ١  | ١  | ١  | ١٢      |

٢- أوافق (٤) درجات  
٤- لا أوافق (٢) درجات

(٥) درجات  
(٣) درجات  
(١) درجة

١- أوافق بشدة  
٣- لا أعرف  
٤- لا أوافق بشدة

#### رابعاً : البرنامج المقترح :

اتبعت الباحثة الخطوات التالية في بناء البرنامج المقترح :

اولاً - حتى يتم تحديد القدرات الحركية الأكثر تأثراً بالادمان قامت الباحثة بطرح سؤال مفتوح على أطباء الأمراض النفسية بمستشفى الأمراض العقلية بالمعمورة بالاسكندرية لمعرفة القدرات الأكثر تأثراً بالادمان وقد تم تحديد القدرات الحركية التالية بعد تفريغ الاجابات وتحليلها ، والقدرات الحركية التي حصلت على ٥٠ % فأكثر .  
والجدول رقم ( ٤ ) يوضح ذلك

| النسبة المئوية | القدرات الحركية |
|----------------|-----------------|
| ٥٠ %           | القوة .....     |
| ٥٨ %           | التحمل .....    |
| ٥٠ %           | التوافق .....   |
| ٩١ %           | التوازن .....   |

ثانياً - حتى يتم تحديد العضلات الأكثر تأثراً بالادمان قامت الباحثة بطرح سؤال مفتوح على أطباء الأمراض النفسية بمستشفى الأمراض العقلية بالمعمورة بالاسكندرية ( ماهي أكثر العضلات تأثراً بالادمان ) ؟ وقد تم تحديد العضلات التالية بعد تفريغ الاجابات وتحليلها وتحديد العضلات التي حصلت على ٥٠ % فأكثر .

والجدول رقم (٥) يوضح العضلات التي تم تحديدها بعد  
عضها على الأبطال

| النسبة المئوية | العضلات الأكثر تأثيرا بالأدمان           |
|----------------|--|
| % ٥٨           | عضلات الذراعين .....                     |
| % ٦٦           | عضلات الرجلين .....                      |
| % ٧٥           | عضلات الساقين .....                      |
| % ٥٠           | عضلات البطن .....                        |
| % ٧٥           | عضلات الظهر .....                        |
| % ١٠٠          | عضلات العمود الفقري .....                |
| % ٨٣           | عضلات العمود الفقري المحيطة بالصدر ..... |

ثالثا- تحديد أهداف البرنامج المقترح :

بناءً على الجداول السابقة رقم (٤) ، (٥) تم تحديد القدرات الحركية  
الأكثر تأثيرا بالأدمان وكذلك العضلات الأكثر تأثيرا بالأدمان وقامت الباحثة  
بتحديد أهداف البرنامج المقترح وهي :

- تنمية القوة مثلة في - قبضة اليدين - الذراعين - الرجلين - الساقين  
البطن - الظهر (العمود الفقري) .
- تنمية التحمل .
- تنمية التوافق العضلي العصبي وتشمل : توافق الأطراف مع الجسم -  
الجسم كله .
- تنمية عنصر التوازن ومثل في : التوازن الثابت .

رابعا- وقد قامت الباحثة بوضع مجموعة من التمرينات لتنمية أهداف البرنامج  
وذلك بالرجوع الى مجموعة من المراجع العربية والأجنبية .  
وتم طرح التمرينات المقترحة على خبراء في مجال التربية الرياضية حاصلين



على الدكتوراه في مجال التربية الرياضية وخبرة لا تقل عن عشر سنوات من كلية التربية الرياضية ، والجداول التالية توضح ذلك .

#### البرنامج المقترح :

مجموعة من التمرينات الهدف منها تطوير القدرات الحركية لاستعادة شفاؤه .  
وقد رأيت الباحثة أن يشتمل البرنامج على التمرينات التي تعمل على تطوير جميع القدرات الحركية الخاصة بالمدمن والتي أجمع عليها الخبراء\* .

كما راعت الباحثة في تصميمها للبرنامج الامكانيات المتاحة .  
وينفذ البرنامج على مدار شهرين للمدمنين في مستشفى الأمراض العقلية بالعمشورة بمحافظة الاسكندرية ودرس البرنامج على هيئة وحدات وتستغرق الوحدة ٤ أسابيع ( شهر ) وتنفذ خلال ٨ ساعات في الشهر بواقع ساعتان كل أسبوع ، ويشمل البرنامج على أربع مجموعات هي :-

- أ- تمرينات لتنمية القوة (الذراعين - الرجلين - البطن - الجذع) .
- ب- تمرينات لتنمية عضلات التحمل .
- ج- تمرينات لتنمية التوافق العضلي العصبي .
- د - تمرينات لتنمية التوازن .

---

▪ أنظر ص ١ مرفق رقم (٤)

الجدول رقم (٦) يوضح تفريغ آراء خبراء التربية الرياضية بالنسبة  
لمجموعة التمرينات التي تتناسب مع قدراته الخاصة

| النسبة المئوية | مجموعة التمرينات             |
|----------------|------------------------------|
| % ٥٠           | تمرينات لتنمية القوة         |
| % ٦٧           | تمرينات لتنمية التحمل        |
| % ٥٠           | تمرينات لتنمية التوافق       |
| % ٨٣           | تمرينات لتنمية التوازن       |
| % ٥٠           | تمرينات لتنمية سرعة رد الفعل |

الصورة النهائية للبرنامج المقترح

| نوع النشاط    | المدة بال دقائق | الغرض من النشاط                                      | التمينات  |
|---------------|-----------------|--|---|
| الأسبوع الأول | ١٠              |  | خلع الملابس والاستعداد في بداية ونهاية الدرس.   |
| المقدمة       | ١٠              | الاحماء  | الجرى في اتجاه عقرب الساعة وخذ مساع الصفرة تغير الاتجاه .   |
| الجزء الرئيسى | ٩٠              | أولا - تنمية القوة                                   | ١- تمرينات لتنمية مرونة مفاصل الرسغ والأصابع<br>٢- تمرينات لتنمية قوة عضلات الذراعين .<br>٣- تمرينات لتنمية قوة عضلات الرجلين .<br>٤- تمرينات لتنمية قوة عضلات البطن .<br>٥- تمرينات لتنمية قوة عضلات الجذع .   |
|               |                 | ثانيا - تمرينات لتنمية عناصر التحمل                  | (وقوف) العد وحول مضار الجرى بسرعة .<br>متوسطة (٣ ق - ٥ ق) .   |
|               |                 | ثالثا - تمرينات لتنمية عناصر التوافق العضلى العصبى . | (الوقوف) رفع الذراع اليمنى عاليا (١)<br>رفع الذراع اليسرى جانبا (٢)<br>خفض الذراع اليمنى اماما (٣)<br>رفع الذراع اليسرى عاليا (٤)<br>خفض الذراع اليمنى الى اسفل (٥)<br>خفض الذراع اليسرى اماما (٦)<br>خفض الذراع اليسرى الى اسفل (٧)<br>النبات فى العدة (٨) |
|               |                 | رابعا - تمرينات لتنمية عناصر التوازن .               | المشى على خط مرسوم على الأرض .  |
| الخاتمة       | ١٠              | التهدئة  | التخبط على الأرض بالعصا لعمل ايضاح معين وأداء التوبة .  |

| نوع النشاط             | المدة بالدقائق | الغرض من النشاط   | التمهينات  |
|------------------------|----------------|---|--|
| الأسبوع الثاني المقدسة | ١٠<br>١٠       | الاحياء<br>أولا - تنمية القوة :-  | خلع الملابس والاستعداد في بداية ونهايتها ليس التكيف مع الارتفاع في المشى والجري والحجل .   |
| الجزء الرئيس           | ١٠             | ١- تمرينات لتقوية ومرونة مفصل الكوع .<br>٢- تمرينات لتنمية قوة عضلات الذراعين .<br>٣- تمرينات لتنمية قوة عضلات الرجلين .<br>٤- تمرينات لتنمية قوة عضلات البطن . | <ul style="list-style-type: none"> <li>( الجلوس الجانبي مع شئ الساعد ) دوران الساعد أفقيا للخارج دائرية كاملة .</li> <li>( وقوف ) زميل أمام الآخر محاولة رمي الكرة الطبية للخلف للزميل الاخر ثم تبديل الأماكن .</li> <li>( الوقوف ) رفع العقبين وشئ الركبتين والثبات ( رقاد اسناد الكوعين على الأرض والذراعين لأعلى الرجل اليمنى مثبتة من الركبة والمشط على الأرض )</li> <li>رفع الرجل اليسرى والاستناد على المشط والكوعين والكتف ( ١ - ٢ ) .</li> <li>الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) .</li> <li>ثنى الرجلين ووضع القدمين على الأرض</li> <li>رفع المقعدة لأعلى والجذع مع الاستناد على القدمين والكوعين والكتفين ( ٥ - ٦ )</li> <li>الرجوع للوضع الابتدائي ( ٧ - ٨ ) .</li> <li>( جلوس على مقعد سردي والذراعان في الوسط - اسناد مشطان القدمين للعقلة السفلى ) .</li> <li>ميل الجذع لأسفل بحيث يكون على استقامة واحدة على الرجلين الرجوع للوضع الابتدائي .</li> <li>( الوقوف على رجل واحدة ) .</li> <li>الجري على رجل واحدة لمدة ٢ ق .</li> <li>محاولة الجري لالتقاط الطوق قبل الزميل .</li> <li>مرجحة الجسم بين صندوقين بالارتكاز على الكفين .</li> </ul> |
|                        |                | ثانيا - تمرينات لتنمية عناصر التحمل<br>ثالثا - تمرينات لتنمية عنصر التوافق العضلي العصبي<br>رابعا - تمرينات لتنمية عنصر التوازن :                               |  |
| الختامي                | ١٠             | التهديئة  | الوقوف على أمشاط القدم ثم الرجوع الى الوضع الاعتيادي مع خروج النفس ببطء .  |



| نوع النشاط               | المدة<br>بالدقائق | الفروض من النشاط  | التمينات   |
|--------------------------|-------------------|---|--|
| الأسبوع الثالث<br>القدمة | ١٠<br>١٠          | الاحماء   | خلع الملابس والامتداد في بداية ونهاية الدرس<br>الوقوف أربع قاطرات والجري من الخلف للمس<br>الحائط والرجوع.  |
| الجزء الرئيسي            | ١٠                | أولاً - تنمية القوة<br>١- تمرينات لتقوية مرونة مفصل الكوع.<br>٢- تمرينات لتنمية قوة عضلات الذراعين.<br>٣- تمرينات لتنمية قوة عضلات الرجلين.<br>٤- تمرينات لتنمية قوة عضلات البطن.<br>٥- تمرينات لتنمية قوة عضلات الجذع. | - (جلوس التربع) دوران الكتفين أماماً وخلفاً.<br>- التعلق مع شئ وفرد الكوعين.<br>- (قرفصاء) التقدم للأمام بالمشي لمسافة ٥ م.<br>- (وقوف فتحا مواجه على العقلة الثابتة من أسفل، البدان مسكتان للعقلة التي نسي مستوى الحوض) شئ الجذع للسقوط حتى وضع التعلق بزاوية واستناد بالقدمين ويمكن أن يؤدي هذا التمرين كما يلي :-<br>أ - تظل البدان في ارتفاع ثابت.<br>ب - يتدرج نقل البدان لأسفل أكبر مسافة ممكنة.<br>- (وقوف جانباً لعقل الحائط - الذراعان خلف الرأس استناد الرجل اليمنى لعقل الحائط) ميل الجذع للخارج ثم الرجوع الابتدائي ثم للدخول ثم الرجوع للوضع الابتدائي مع الاحتفاظ بالذراعين خلف الرأس.<br>ثانياً - تمرينات لتنمية عنصر التحمل - كرة القدم - الجري بالكرة بسرعة متوسطة لدورة حول الملعب ويمكن التحكم في زيادة السرعة أو المسافة المطلوب أداء التمرين منها.<br>ثالثاً - تمرينات لتنمية عنصر التوافق - (وقوف) المشي أماماً مع رفع الذراع اليمنى جانباً لياً.<br>رابعاً - تمرينات لتنمية التوازن - حمل أكياس رمل على الرأس مع حفظ التوازن. |
| الخاتمة                  | ١٠                | التهدئة   | - المشي على إيقاع معين - أداء التجهة.  |



| نوع النشاط                | المدة بالدقائق | الغرض من النشاط   | التمارين   |
|---------------------------|----------------|---|--|
| الأسبوع الرابع<br>المقدمة | ١٠<br>١٠       | الاحماء   | خلع الملابس والاستعداد في بداية توتنهاية الدرس<br>المشي أماما مع مرجحة الذراعين أماما طليا والوثب<br>بالقدمين مع التقدم للأمام ثم الجري والرجوع<br>للمشي .   |
| الجزء الرئيسي             | ١٠             | أولا - تنمية القوة<br>١- تمارين لتقوية مرونة الرسغ<br>والأصابع .<br>٢- تمارين لتنمية قوة عضلات<br>الذراعين .<br>٣- تمارين لتنمية قوة عضلات<br>الرجلين . | - بسط وقبض الأصابع - باستخدام كرة طبية .<br>- انبطاح مائل - اسناد القدمين على عقل<br>الحائط ( التمدد أماما باليدين ( ١-٢ ) -<br>العودة ( ٣-٤ ) .<br>- ثني الذراعين ثم المد مع رفع المقعدة لأعلى<br>( ٥-٦ ) - الرجوع للوضع الابتدائي .<br>- وقوف ٣ قدم مع السك باليد الجانب<br>مواجه لعقل الحائط ( أرجحة القدم الحرة<br>أماما ( ١-٢ ) ثني القدم الثانية كاملا ( ٣-٤ )<br>المد ( ٥-٦ ) - الرجوع للوضع الابتدائي<br>( ٧-٨ ) .<br>٤- تمارين لتنمية قوة عضلات البطن - ( جلوس عالي مع التثبيت ) ميل الجذع خلفا<br>٥- تمارين تنمية قوة عضلات<br>الجذع<br>- ( رقود - الذراعان خلف الرأس - لمس<br>المشطان العقل السفلي ) رفع الجذع<br>بالتدريج ( ١ ) أقصى مسافة مع الاحتفاظ<br>باليدين خلف الرأس .<br>ثانيا - تمارين لتنمية عناصر التحمل - ( الوقوف أمام مدرج ) الوثب للصعود على<br>المدرج ثم النزول لمكان البدء والاستمرار في<br>التمارين لأقصى فترة ممكنة يمكن للاعب<br>الاستمرار فيها .<br>- محاولة الجري لانتقاط الطوق قبل الزميل .<br>ثالثا - تمارين لتنمية عناصر التوافق<br>المعصلي العصبي<br>رابعا - تمارين لتنمية التوازن<br>- مرجحة الجسم بين صند وقين بالارتكاز على<br>الكفين . |
| الختام                    | ١٠             | التهدئة   | - التصفيق بإيقاع محدد - أداء التحية .  |

| نوع النشاط                | المدة بالدقائق | الغرض من النشاط     | التمرينات   |
|---------------------------|----------------|---------------------|---|
| الأسبوع الخامس<br>المقدمة | ١٠<br>١٠       | الاحماء             | خلع الملابس والاستعداد في بداية ونهاية الدرس<br>الوقوف ثبات الوسط الوثب في المكان<br>تبادل فتح القدمين ثم المشي مع دوران الازرع<br>للأمام وللخلف (عمل أفعاء) والذراعين في<br>الوسط.   |
| الجزء الرئيسي             | ٩٠             | أولاً - تنمية القوة | ١- تمرينات لتقوية وسرعة مفاصل<br>الرسغ.<br>٢- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الذراعين<br>٣- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الرجلين.<br>٤- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>البطن.<br>٥- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الجذع.<br>ثانياً - تمرينات لتنمية عنصر التحمل<br>ثالثاً - تمرينات لتنمية عنصر التوافق<br>رابعاً - تمرينات لتنمية التوازن   |
| الختامي                   | ١٠             | التهدئة             | ١- تمرينات لتقوية وسرعة مفاصل<br>الرسغ.<br>٢- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الذراعين<br>٣- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الرجلين.<br>٤- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>البطن.<br>٥- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الجذع.<br>ثانياً - تمرينات لتنمية عنصر التحمل<br>ثالثاً - تمرينات لتنمية عنصر التوافق<br>رابعاً - تمرينات لتنمية التوازن<br>١- تمرينات لتقوية وسرعة مفاصل<br>الرسغ.<br>٢- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الذراعين<br>٣- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الرجلين.<br>٤- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>البطن.<br>٥- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الجذع.<br>ثانياً - تمرينات لتنمية عنصر التحمل<br>ثالثاً - تمرينات لتنمية عنصر التوافق<br>رابعاً - تمرينات لتنمية التوازن<br>١- تمرينات لتقوية وسرعة مفاصل<br>الرسغ.<br>٢- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الذراعين<br>٣- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الرجلين.<br>٤- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>البطن.<br>٥- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الجذع.<br>ثانياً - تمرينات لتنمية عنصر التحمل<br>ثالثاً - تمرينات لتنمية عنصر التوافق<br>رابعاً - تمرينات لتنمية التوازن |

| نوع النشاط     | المدة بالدقائق | الغرض من النشاط  | التمرنات  |
|----------------|----------------|--|---|
| الأسبوع السادس | ١٠             |  | خلع الملابس والاستعداد في بداية ونهاية الدرس.   |
| المقدمة        | ١٠             | الاحماء  | المشي والجري مع تبادل لف الجذع على الجانبين.  |
| الجزء الرئيسي  | ٩٠             | أولاً - تمرينات لتنمية القوة<br>١- تمرينات لتنمية قوة عضلات الذراعين.<br>٢- تمرينات لتنمية قوة عضلات الرجلين.<br>٣- تمرينات لتنمية قوة عضلات البطن.<br>٤- تمرينات لتنمية قوة عضلات الجذع.<br>ثانياً - تمرينات لتنمية عنصر التحمل<br>ثالثاً - تمرينات لتنمية عنصر التوافق العضلي العصبي.<br>رابعاً - تمرينات لتنمية التوازن | <p>( الوقوف ) رفع وخفض الذراعين مع استخدام الكورالطبية .</p> <p>( وقوف ) الوثب من فوق الكورالطبية مع الارتداد بقدم واحدة لمسافة ٣ م .</p> <p>( زميلان احدهما جلوس طولا مواجه لظهر الذراعان عاليا واليدان مسكان لعقل الحائط في هذا المستوى .</p> <p>الزميل الآخر يقف مواجه الأول ، يرفع الزميل الثاني رجل الأول عاليا خلفا حتى تلمس عقل الحائط .</p> <p>( رقود - الذراعان خلف الرأس - لمس المشطان العنقي السفلي ) رفع الجذع للامام بالتدريج الى اقصى مسافة مع الاحتفاظ باليدين خلف الرأس .</p> <p>الجري في المكان .</p> <p>نط الجبل بالقدمين في المكان .</p> <p>المشي على خط مرسوم على الأرض .</p> |
| الختام         | ١٠             | التهدئة  | <p>( وقوف الذراعين انثناء ) فرد الذراعين ورجوعهما لوضع اعتدالي ( ١ - ٢ ) .</p> <p>يكرر مع أخذ نفس عميق .</p>  |



| نوع النشاط                | المدة بالدقائق | الغرض من النشاط     | التمارين  |
|---------------------------|----------------|---------------------|---|
| الأسبوع السابع<br>المقدمة | ١٠<br>١٠       | الاحماء             | خلع الملابس والاستعداد في بداية نهاية الدرس<br>التحرك - أماما - جانبا - يميناً - يساراً -<br>خلفاً - مائلاً .<br>المشي - الجري - الوثب - الانزلاق .   |
| الجزء الرئيسي             | ٩٠             | أولاً - تنمية القوة | ١- تمارين لتقوية ومرونة مفاصل الكوع .<br>٢- تمارين لتنمية قوة الذراعين - ( وقوف فتحاً - الذراعان مائلاً خلفاً )<br>مرجحة الذراعين للأمام ( للجانب للمد عضاً )<br>الرجوع الابتدائي .<br>٣- تمارين لتنمية قوة الرجلين - ( انبطاح مائل - إسناد القدمين على غل الحائط )<br>التقدم أماماً باليدين ( ١ - ٢ ) -<br>العودة ( ٣ - ٤ ) ثنى الذراعين ثم المد مع وضع<br>المعدة لأعلى ( ٥ - ٦ ) الرجوع للوضع الابتدائي .<br>٤- تمارين لتنمية عضلات البطن - ( وقوف ) الوثب في المكان<br>٣ مرات ثم الوثب عاليًا مع ثني الركبتين .<br>٥- تمارين لتنمية عضلات الجذع - ( وقوف ) - الذراعان عاليًا ( ثني أعلى الجذع<br>خلفاً مع رفع العقبين .<br>( رقاد ) - الذراعان خلف الرأس - لمس<br>المشطان العظمى السفلى ( رفع الجذع<br>بالتدريج إلى أقصى مسافة مع الاحتفاظ<br>باليدين خلف الرأس .<br>ثانياً - تمارين لتنمية عنصر التحمل - ( الوقوف أمام مقعد تمارين مبدئية )<br>الصعود<br>بالقدم اليمنى على المقعد ثم اليسرى ثم النزول<br>القدم اليمنى ثم اليسرى باستمرار طول الفترة<br>المحددة .<br>- رمي الكرة بيد ولقها باليد الأخرى .<br>- تثبيت معاً على الأصابع أفقياً ورأسياً .<br>ثالثاً - تمارين لتنمية عنصر التوافق .<br>رابعاً - تمارين لتنمية عنصر التوازن . |
| الخاتمة                   | ١٠             | التهدئة             | - الرقاد على الأرض ( ١ - ٨ ) .<br>ثم الوقوف والمشي مع مرجحة الذراعين أماماً<br>خلفاً .  |

| نوع النشاط                | المدة بالدقائق | الغرض من النشاط    | التمارين   |
|---------------------------|----------------|--------------------|--|
| الأسبوع الثامن<br>المقدمة | ١٠<br>١٠       | الاحماء            | خلع الملابس والاستعداد في بداية ونهاية الدرس<br>المشي ثم الجري مع تغيير الاتجاه ثم الزحلفة<br>الجانبية للجهة اليمنى والجهة اليسرى ثم<br>الرجوع للمشي والجري.   |
| الجزء الرئيسي             | ١٠             | اولا - تنمية القوة | ١- تمرينات لتقوية وسرورة<br>مفاصل الكوع<br>٢- تمرينات لتنمية قوتها لذرعين<br>٣- تمرينات لتنمية قوة الرجلين<br>٤- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>البطن<br>٥- تمرينات لتنمية قوة عضلات<br>الجذع<br>ثانيا - تمرينات لتنمية عنصر التحمل - الجري في المكان<br>ثالثا - تمرينات لتنمية عنصر<br>التوافق<br>رابعا - تمرينات لتنمية عنصر<br>التوازن |
| الختم                     | ١٠             | التهدئة            | المشي البطيء ومرجحة الذراعين بحرية<br>والتنفس العميق<br>فتح ضم الذراعين أماما.   |



#### خامساً : الاختبارات :

صدق الاختبارات : - لتأكيد صدق هذه الاختبارات قامت الباحثة بعرضها على مجموعة من علماء وخبراء القياس الحاصلين على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية وكذلك على بعض العاملين في مجال التدريس الرياض \* . وقد أقرروا جميعاً استخدام الاختبارات المختارة بكفاءة لقياس الفرض الموضوع من أجله .

كما أن الباحثة قامت بإيجاد الصدق الذاتي للاختبارات وذلك بإيجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات .

#### - معامل ثبات الاختبارات :

تم حساب ثبات الاختبارات وذلك بتطبيق مجموعة الاختبارات ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بعد ثلاثة أيام من القياس الأول على عينة المدمنين (غير عينة البحث) وعددهم ( ١٥ ) مدمن من مستشفى الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية بالقسم العام ، مع تثبيت المكان والأدوات وترتيب الاختبارات وكان الفرض من إعادة الاختبار بعد ثلاثة أيام أن تكون فترة زمنية قصيرة لاتسمح بأي تأثير خارجي على مستوى المدمن مما قد يسهم في تغيير نتائج الدراسة كما هو موضح بالجدول رقم (٦)

الجدول رقم (٧) يوضح قيمة معامل الثبات عن طريقة اعادة التطبيق للاختبارات المختارة والصدق الذاتي

| مسائل | الاختبارات                                       | معامل الثبات | مستوى الدلالة | الصدق الذاتي |
|-------|--|--------------|---------------|--------------|
| ١     | قوة القبضة لليد اليمنى<br>قوة القبضة لليد اليسرى | ٩٨٧٥ ر       | ٠.١           | ٩٨٩ ر        |
| ٢     | قوة عضلات الذراعين                               | ٩٧ ر         | ٠.١           | ٩٨٤ ر        |
| ٣     | قوة عضلات الرجلين                                | ٩٥ ر         | ٠.١           | ٩٧٤ ر        |
| ٤     | قوة عضلات البطن                                  | ٩٥ ر         | ٠.١           | ٩٧٤ ر        |
| ٥     | قوة عضلات الظهر السفلى وخلف<br>الفخذين           | ٩٩٦ ر        | ٠.١           | ٩٩٨ ر        |
| ٦     | التحمل   | ٩٤ ر         | ٠.١           | ٩٧ ر         |
| ٧     | التوافق  | ٨٨ ر         | ٠.١           | ٩٤ ر         |
| ٨     | التوازن  | ٩٨ ر         | ٠.١           | ٩٨٩ ر        |
|       |  | ٩١ ر         | ٠.١           | ٩٥ ر         |

يتضح من الجدول السابق أن جميع الاختبارات ذات معامل الثبات عال عند المستوى (٠.١) وكذلك ذات معامل صدق ذاتي يتراوح بين (٩٤ ر) ، (٩٩ ر) .

- وصف الاختبارات :

الاختبار رقم (١)

الفرض من الاختبار : لقياس قوة القبضة ( لليد اليمنى واليسرى )  
الأدوات المستخدمة : ( جهاز المانوميتر )

طريقة الأداء : يتم وضع التدرج على الصغرة ثم يهدأ الفرد بأحدى اليدين على أن يراعى جفافها تماما ويمكن للمختبر أن يثنى ذراعه من مفصل المرفق ثم يقيس بالضغط بأقصى قوة يمكن أداء هذا الاختبار لعدد من المحاولات ويفضل أن يكون ثلاثة بينهما فترات راحة مناسبة على أن يأخذ متوسط القراءات الثلاثة وذلك يمكن هذا المتوسط معبرا عن قوة القبضة ويكرر بالنفسه لليد الأخرى .

تعليمات الاختبار :

هذه قياس القوة يقف المؤشر تبعاً لقوة المختبر يؤخذ القياس ثم يرجع المؤشر إلى الصفر مع مراعاة عدم حركة المختبر أثناء الأداء يكرر باليد اليسرى .  
التسجيل : تسجل ثلاث محاولات لليد اليمنى وثلاث محاولات لليد اليسرى .

الاختبار رقم (٢)

الفرض من الاختبار : لقياس قوة عضلات الذراعين

الأدوات المستخدمة : صندوق - ساعة توقيت

طريقة الأداء : يأخذ الفرد وضع الانبطاح المائل على صندوق يوضع اليدين على الصندوق والرجلين خلفاً على الأرض - عند إعطاء الأمر له يهدأ في ثني وفرد الذراعين مع عدم تحريك الأرض .

تعليمات الاختبار :

- ١- فرد الذراعين وتثبيتهما في كل مرة مع تثبيت منطقة الحوض .
- ٢- ثني وفرد الكوعين في كل مرة مع المحافظة على وضع الانبطاح المائل .
- ٣- عدم تحريك الأرجل شيء وفرد الذراعين في زمن ٢٠ ث .

التسجيل : تسجل أكبر عدد ممكن من شتى وفرد الذراعين في زمن ٢٠ ث  
- تحتسب المدة عند الرجوع للوضع الأصلي .

#### الاختبار رقم (٣)

الغرض من الاختبار : لقياس قوة عضلات الرجلين

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت .

طريقة الأداء : الاقما من وضع الانبطاح المائل ( محور الزمن ) من وضع الانبطاح المائل  
وعند سماع إشارة البدء يطلب من الفرد قذف الرجلين اماما تحت الجسم في  
وضع يلمس قبة الكعبين المقعدة ثم يقذف الرجلين خلفا للا نهطاح المائل  
مرة ثانية بطلب تكرار هذا الأداء أكبر عدد من المرات خلال ٢٠ ثانية .

تعليمات الاختبار :

- ١- يجب عدم التوقف أثناء الاختبار .
- ٢- اذا أنهى المختبر الاختبار دون أن يصل الى وضع الانبطاح المائل تلتفى المحاولات  
التي بدأها ولم تستكمل .

التسجيل : - يسجل عدد المرات التي يعود فيها الفرد للوضع الابتدائي للاختبار خلال  
٢٠ ثانية .

#### الاختبار رقم (٤)

الغرض من الاختبار : لقياس قوة عضلات البطن

الأدوات المستخدمة : منضدة - مرتبة .

طريقة الأداء : ( رقود لمس الرقبة ) رفع الجذع عاليا ( شد القدمين )  
يرقد الفرد على ظهره فوق منضدة ويبدأه متشابكتان خلف الرقبة والرجلان  
مشدودتان ( يقف الزميل ماصكا كعبي المختبر ويثبتهما على سطح المنضدة )  
ثم يطلب من الفرد أن ينهض بجذعه حتى يجلس مرة واحدة فقط .

تعليمات الاختبار :

- ١- لا تحتسب المحاولة اذا لم يتمكن المختبر من النهوض بجذعه حتى يجلس .

- ٢- بقاء اليدين خلف الرقبة أثناء الأداء .
  - ٣- فرد الركبتين أثناء الأداء .
- التسجيل : يسجل عدد مرات الأداء الصحيحة في عشرين (٢٠) ثانية .

#### الاختبار الخامس :

- الفرض من الاختبار : لقياس عضلات الظهر السفلى وخلف الفخذين .
- الأدوات المستخدمة : مضدة - صادة - ساعة توقيت .
- طريقة الأداء : ( انبطاح لس الرقبة ) رفع الرجلين عاليا .
- سند المنكبين ومنطقة أسفل الظهر .
  - ينبطح الفرد على صدره فوق المضدة ( توضع صادة تحت منطقة الحوض ) بحيث يسمح للجزع بحرية الحركة ، يضع الفرد يديه تحت وجهه لوضع رأسه عليها .
- تعليمات الاختبار :
- يرفع رجله مشدودتين معا الى أعلى والبقاء في هذا الوضع لمدة ١٠ ثوان .
- التسجيل : - يسجل عدد الثواني الذي يحتفظ بها المختبر رفع رجله مشدودتين معا الى أعلى .

#### الاختبار السادس :

- الفرض من الاختبار : لقياس عصر التحمل .
- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت - مربع ( ٥٠ x ٥٠ ياردة ) .
- طريقة الأداء : الجري والمشي ٦٠٠ ياردة حول مربع طول ضلعه ٥٠ ياردة لمدة ٢٠ دقيقة
- صحتب خلال المدة عدد المرات التي يحصل عليها الفرد .
- يرسم مربع طول ضلعه ٥٠ ياردة على احدى أضلاعه توضع علامة يبدأ منها الجري والمشي بالفرد المختبر ، عند اعطاء اشارة البدء بالجري حول المربع عد الوصول الى نقطة البداية تحتسب مرة .

(١) ياردة = ١١٤٤ قدم .



### تعليمات الاختبار :

- ١- عدم الدخول أثناء الجرى داخل المربع وإذا حصل تحذف المدة .
  - ٢- يمكن تغيير الاتجاه ولكن من عند نقطة البداية .
- النسجل : يسجل أكبر عدد ممكن من اللفات الصحيحة خلال ٢٠ ق

### الاختبار السابع :

الفرض من الاختبار : لقياس التوافق

الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت

طريقة الأداء : ( وقوف مع رفع الذراعين جانباً ، الوثب فتحاً مع خفض الذراعين ) .

- يقف المختبر رفع الذراعين جانباً عد اعطاء إشارة البدء يبدأ المختبر في الوثب بفتح الرجلين وخفض الذراعين الأداء بالعكس .

### تعليمات الاختبار :

١- يعتبر مرة صحيحة عدد الرجوع للوضع الأصلي .

٢- يمكن حساب  $\frac{1}{4}$  مرة يعمل نصف التعرير فقط .

٣- يتوقف عدد الأداء بمجرد الخطأ .

النسجل : يسجل المرات الصحيحة ويسجل الزمن إلى أقرب ثانية .

### الاختبار الثامن :

الفرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف - وطاولة ارتفاعها عشرين ( ٢٠ ) سنتيمترا وطولها ستين ٦٠ سنتيمترا ، وسكها ( ١٥ ) سنتيمترات .

طريقة الأداء : يقوم المختبر بالوقوف فوق حافة الطاولة باحدى القدمين على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على الطاولة ، هذا وضع المختبر القدم الأخرى على

الأرض ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة ويستمر في الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن .

#### تعليمات الاختبار :

- ١- يؤدى المختبر الاختبار بدون حذاء .
- ٢- تكون البداية ثبات الوسط أثناء تأدية الاختبار .
- ٣- نزول القدم الحرة معناها انتهاء الاختبار .

#### التسجيل :

- يسجل للمختبر الزمن الذى يستطيع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة

بذلك من لحظة مفادته الحرة للأرض حتى لمس الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم .

سادسا: الاجراءات والتطبيق :

- استخدمت الباحثة طريقة المقابلة الشخصية لتطبيق استمارات البحث من ١٩٨٩/٣/١ الى ١٩٨٩/١١/١

- كما قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات المختارة على عينة من المدمنين (غير عينة البحث) قبل تطبيق البرنامج المقترح . بدأت بتاريخ ١٩٨٩/١١/٩ وانتهت بتاريخ ١٩٨٩/١١/١٢

- قامت الباحثة بتطبيق القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تنفيذ البرنامج المقترح من ١٩٨٩/١١/١٣ الى ١٩٨٩/١١/١٥ .

- كما قامت بتطبيق البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية من ١٩٨٩/١١/١٦ الى ١٩٩٠/١/١٩ .

- ثم قامت الباحثة بتطبيق القياس البعدي على المجموعة التجريبية والضابطة لمعرفة مدى تأثير البرنامج المقترح على المجموعة التجريبية من ١٩٩٠/١/٢٠ الى ١٩٩٠/١/٢٢ .

## الفصل الخامس

### نتائج البحث ومناقشتها

- عرض النتائج

- مناقشة النتائج

## الفصل الخامس نتائج البحث ومناقشتها

يهدف هذا الفصل الى عرض النتائج ومناقشتها ، والاجابة على التساؤلات العلمية التي أثارها البحث الحالي وهي :

١- هل هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعد تناول الدواء ، في القدرة الحركية المقاسة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن .

٢- هل هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في القدرة الحركية المقاسة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن .

٣- هل هناك فرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج المقترح لصالح المجموعة التجريبية في القدرة الحركية المقاسة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن .

أولاً- للاجابة على التساؤل الأول قامت الباحثة بما يلي :

أيجاد المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة قبل وبعد تناول الدواء ، والانحراف المعياري ، وكذلك الفرق بين المتوسطين وقيمة ت للفرق لكل من ( قوة القبضة - الديدالي - قوة القبضة لليد اليسرى - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الظهر - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن - رد الفعل .

والجدول التالي رقم ( ٨ ) يوضح نتائج التساؤل الأول وهو :

هل هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعد تناول الدواء ، في القدرة الحركية المقاسة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن .



المجلد ول رقم ( ٨ ) موضح المرفق بين التماس القبطى واليهندى المسيحية المساوية بعد تناول الدواة

| سلسل | الاختبارات             | المسيحية المساوية قبل تناول الدواة | س     | ع    | المسيحية المساوية بعد تناول الدواة | ع    | المرفق  | قيمة ت | استثنى الدواة |
|------|------------------------|------------------------------------|-------|------|------------------------------------|------|---------|--------|---------------|
| ١    | قوة القبضة لليد اليمنى | ١٧ر٥                               | ١٧ر٥  | ٤٠ر٥ | ٨ر٢                                | ١ر   | ٤١٠٢٥-  | ٢٥-    | غيردالة       |
| ٢    | قوة القبضة لليد اليسرى | ١٤ر٣                               | ١٤ر٣  | ٢٥ر٤ | ٤٣ر٤                               | ١ر   | ٧٥٤٥٢٧  | ٢٧     | غيردالة       |
| ٣    | قوة عضلات الذراعين     | ١٦ر٠٦                              | ١٦ر٠٦ | ٢٠ر٧ | ٣ر٤                                | ٢٣-  | ٢٦٠٧٥٤٣ | ٤٣     | غيردالة       |
| ٤    | قوة عضلات البطن        | ٢٧ر٦٦                              | ٢٧ر٦٦ | ١٧ر  | ٣ر٤                                | ١٢٦  | ٨٩٢٥    | ٢٥     | غيردالة       |
| ٥    | قوة عضلات الظهر        | ٢١ر٩                               | ٢١ر٩  | ١    | ٣ر٢                                | ٢١٢- | ٢٧٢٤٢-  | ٤٢-    | ١ر            |
| ٦    | التحمل                 | ٨ر١                                | ٨ر١   | ١٥ر٦ | ٤ر٢                                | ٥-   | ١٠٠٣٠-  | ٣٠-    | غيردالة       |
| ٧    | التوافق                | ٢٣ر٢                               | ٢٣ر٢  | ١٥ر١ | ٣ر٥                                | ٢-   | ٥٨٣٩١   | ٩١     | غيردالة       |
| ٨    | التوازن                | ١ر٦                                | ١ر٦   | ٢٢ر  | ١٢ر٢                               | ٢٢-  | ٢١٦٧٥-  | ٧٥-    | غيردالة       |
|      |                        |                                    |       | ٢٢ر  | ١١ر٢                               | ٤ر   | ٥٥٥٢-   | ٥٢-    | غيردالة       |

- يتضح من الجدول السابق رقم ( ٨ ) أنه لا يوجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعد تناول الدواء في كل من ( قوة القبضة اليمنى ) ، قوة القبضة اليسرى ، قوة عضلات الذراعين ، قوة عضلات الرجلين ، قوة عضلات البطن ، قوة عضلات الظهر ، التحمل ، التوافق العضلي العصبي ، التوازن .

- بينما كانت هناك فروق دالة احصائية عند مستوى ( ٠.٠١ ) بين القياس القبلي والبعدي بعد تناول الدواء للمجموعة الضابطة في قوة عضلات البطن فقط .

ثانيًا : للإجابة على التساؤل الثاني قامت الباحثة بما يلي :-

- إيجاد المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قبل وبعد البرنامج ، وانحراف المعياري وكذلك الفرق بين المتوسطين وقيمة ت للفروق لكل من ( قوة القبضة لليد اليمنى - قوة القبضة لليد اليسرى - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الظهر - التحمل - التوافق - التوازن .

والجدول التالي رقم ( ٩ ) يوضح نتائج التساؤل الثاني وهو :- هل هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في القدرة الحركية العامة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) ؟

المجدول رقم (٩) موضح الفروق بين القياس القبلي والبيدنى للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح

| سلسلة | الاختبارات             | المجموعة التجريبية قبل البرنامج | المجموعة التجريبية بعد البرنامج | الفروق | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--------|----------|---------------|
| ١     | قوة القبضة لليد اليمنى | ١٧                              | ٤٠                              | ٢٣     | ٣٢٠٤٨-   | ١             |
| ٢     | قوة القبضة لليد اليسرى | ١٥                              | ٢٥                              | ١٠     | ٥٧٨٥٠-   | ١             |
| ٣     | قوة عضلات الذراعين     | ٢٤                              | ٦٦                              | ٦٦     | ٦٦٩٧٣-   | ١             |
| ٤     | قوة عضلات الرجلين      | ٢٧                              | ٤٧                              | ٢١     | ٦٣٢٤٠-   | ١             |
| ٥     | قوة عضلات البطن        | ٢٣                              | ٩١                              | ٦٨     | ٦٧٦٨٢-   | ١             |
| ٦     | قوة عضلات الظهر        | ٢٠                              | ٨٧                              | ٦٧     | ١٠١٧٩-   | ١             |
| ٦     | التحمل                 | ١٩                              | ٦٢                              | ٤٣     | ٨٤٦٧٤-   | ١             |
| ٧     | التوافق                | ٤٣                              | ٢٣                              | ٢٠     | ٥٢٧٧١-   | ١             |
| ٨     | التوازن                | ٦٦                              | ٩١                              | ٢٤     | ٩٣٢٤-    | ١             |

يتضح من الجدول السابق رقم (٩) أنه يوجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبيدنى للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في كل من ( قوة القبضة لليد اليمنى - قوة القبضة لليد اليسرى - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الظهر - التحمل - التوافق - التوازن ) عند مستوى (٠.٠١)

ثالثا : لاجابة على التساؤل الثالث قامت الباحثة بمايلي :-

- ايجاد المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج  
الفتح وانحراف المعياري وكذلك الفرق بين المتوسطين وقيمة (ت) للفرق لكل من  
(قوة القبضة لليد اليمنى - قوة القبضة لليد اليسرى - قوة عضلات الذراعين - قوة  
عضلات الرجلين - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الظهر - التحمل - التوافق -  
التوازن ) .

والجدول التالي رقم ( ١٠ ) يوضح نتائج التساؤل الثالث وهو :

- هل هناك فرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج  
الفتح لصالح المجموعة التجريبية في القدرة الحركية المقاسة ( القوة - التحمل -  
التوافق العضلي العصبي - التوازن ) ؟

البيد وكر رقم (١٠٠) هو جدول المقارنة بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة المصاحبة، المبروك - المظفر

| سلسلة | الاختبارات             | المجموعة التجريبية |      | المجموعة المصاحبة |       | الفروق   | قيمة (ت) | مستوى الدلالة |
|-------|------------------------|--------------------|------|-------------------|-------|----------|----------|---------------|
|       |                        | ع                  | م    | ع                 | م     |          |          |               |
| ١     | قوة القفزة لليد اليمنى | ٤٠ر٣               | ١٧ر١ | ٥ر٢٨              | ٢٣ر٣  | ١٠ر٥٣٢٧٨ | ١٠ر١     |               |
| ٢     | قوة القفزة لليد اليسرى | ٢٥ر٨               | ١٢ر٣ | ٤ر٤٧              | ١٣ر٥  | ١٠ر٨٩٠   | ١٠ر١     |               |
| ٣     | قوة عضلات الذراعين     | ٧ر٠٦٦              | ٤ر٣  | ٣ر٣٥              | ٢٣ر٦٦ | ٣ر٥٩٨٠   | ١٠ر١     |               |
| ٤     | قوة عضلات الرجلين      | ٤ر٢                | ٣ر٤  | ١ر١٣              | ١ر٣   | ٢ر٧١     | ١٠ر٥     |               |
| ٥     | قوة عضلات البطن        | ١ر١                | ٧ر٣  | ٧ر٥٢              | ١ر٨   | ٦ر٢٥٤    | ١٠ر١     |               |
| ٦     | قوة عضلات الظهر        | ٨ر٧                | ٤ر٤  | ١ر١٢              | ٤ر٣   | ١٢ر٤٢٢   | ١٠ر١     |               |
| ٧     | التحمل                 | ٦ر٢                | ٢    | ٥ر٣               | ٤ر٢   | ١٥ر١٤٩٣  | ١٠ر١     |               |
| ٨     | التوازن                | ٧ر٣٣               | ٤ر٣  | ٣ر٣٥              | ٢ر٠٣  | ١١ر١٥٧   | ١٠ر١     |               |
|       |                        | ٥ر١                | ٢    | ١ر١٢              | ٣ر١   | ١٠ر١٥٧   | ١٠ر١     |               |

- يتضح من الجدول السابق رقم (١٠) أنه يوجد فروق دالة احصائية بين نتائج المجموعة التجريبية والمصاحبة بعد تطبيق البرنامج المقترح لصالح المجموعة التجريبية في كل من (قوة القفزة اليمنى - قوة القفزة اليسرى - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الظهر - التحمل - التوازن).
- بينما كانت هناك فروق دالة احصائية عند مستوى (٠٠٥) بين نتائج المجموعة التجريبية والمجموعة المصاحبة بعد تطبيق البرنامج المقترح في قوة عضلات الرجلين لصالح المجموعة التجريبية.



### مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج البحث أنه لا يوجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعد تناول الدواء إلا في قوة عضلات البطن ، بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح عند مستوى دلالة (٠.١) في كل من ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) .

- كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية في كل من ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) بين المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (٠.١) ماعدا قوة عضلات الرجلين فقط كانت الدلالة عند مستوى (٠.٥) لصالح المجموعة التجريبية .

وتؤكد هذه النتائج ما ذكره كل من اسكوت وفرنش (١٩٥٩) ، ماكلي وآخرون (١٩٦٤) ، فريديس (١٩٨٠) ، بيوتشر (١٩٨٣) ، على أن ممارسة التربية الرياضية تعمل على تطوير القدرات الحركية في كل من ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) .  
(٩١ - ٢٤٢ : ٢٤٣) ، (٩٥ - ٢٠٣) ، (١٠٣ - ٢٤٠ : ٢٨٠) ، (٧٥ - ١٢) .

كما يعبر كل من ماكلي وآخرون (١٩٥٤) والكوداني وآخرون (١٩٦٨) ابراهيم سلامة (١٩٦٩) ، تشاريورسكي (١٩٧٠) ، علاوي (١٩٧٢) ، هارا (١٩٧٣) ، عطيات خطاب (١٩٧٥) ، على ضرورة الاهتمام بعناصر القدرة الحركية والعمل على ارتباطهم لأن كل منهما يؤثر ويرتبط بالآخر . (٩٤ - ١٤٢) ، (٤٢ - ٢٦٠) ، (١ - ١٩٧) ، (١٠٥ - ٨٧ : ٣٠) ، (٤٩ - ١٠١) ، (٨٥ - ١٢٤ : ١٢٨) ، (٣٨ - ١٤ : ١٦) .

وترجع الباحثة هذه النتائج التي تعرضت لها المجموعة التجريبية الى البرنامج المقترح حيث أدى الى تطوير الأجهزة الحيوية في جسم المدمن والعمل على انتظام عمل العضلات ووظيفة القلب وتقوية الأعضاء الداخلية والخارجية واستعادة عمل الجهاز الدوري والتنفس والجهاز الهضمي وبالتالي تحسين عمل الاشارات القادمة من المخ للوصول الى العضلات وأجهزة الجسم المختلفة، حيث أدى الى تحسين القدرة على التوازن

### مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج البحث أنه لا يوجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعد تناول الدواء إلا في قوة عضلات البطن ، بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح عند مستوى دلالة (٠.١) في كل من ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) .

كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية في كل من ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) بين المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (٠.١) ما عدا قوة عضلات الرجلين فقط كانت الدلالة عند مستوى (٠.٥) لصالح المجموعة التجريبية .

وبذلك هذه النتائج ما ذكره كل من اسكوت وفرنش (١٩٥٩) ، ماكللي وآخرون (١٩٦٤) ، فرديمس (١٩٨٠) ، بيوتشر (١٩٨٣) ، على أن ممارسة التربية الرياضية تعمل على تطوير القدرات الحركية في كل من ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) .  
(١٩ - ٢٤٢ : ٢٤٣) ، (٩٥ - ٢٠٣) ، (١٠٣ - ٢٤٠ : ٢٨٠) ، (٧٥ - ١٢) .

كما يعبر كل من ماكللي وآخرون (١٩٥٤) والكرداني وآخرون (١٩٦٨) ابراهيم سلامة (١٩٦٩) ، تسازيورسكي (١٩٧٠) ، غلاوي (١٩٧٢) ، هارا (١٩٧٣) ، عطيات خطاب (١٩٧٥) .  
على ضرورة الاهتمام بعناصر القدرة الحركية والعمل على ارتباطهم لأن كل منهما يؤثر ويرتبط بالآخر . (٩٤ - ١٤٢) ، (٤٢ - ٢٦٠) ، (١ - ١٩٧) ، (١٠٥ - ٨٢ : ٣٠) ،  
(٤٩ - ١٠١) ، (٨٥ - ١٢٤ : ١٢٨) ، (٣٨ - ١٤ : ١٦) .

وترجع الباحثة هذه النتائج التي تعرضت لها المجموعة التجريبية الى البرنامج المقترح حيث أدى الى تطوير الأجهزة الحيوية في جسم المدمن والعمل على انتظام عمل العضلات ووظيفة القلب وتقوية الأعضاء الداخلية والخارجية واستعادة عمل الجهاز الدوري والتنفس والجهاز الهضمي وبالتالي تحسين عمل الاشارات القادمة من السنخ للوصول الى العضلات وأجهزة الجسم المختلفة ، حيث أدى الى تحسين القدرة على التوازن

والإلام وارتجاف اليدين فتتحسن القدرات الحركية في كل من ( القوة — التحمل — التوافق العضلي العصبي — التوازن ) ( ٧١ — ١٩٧ )

يدواك كل من كوزنز ( ١٩٢٩ ) ، ميشور ( ١٩٤٢ ) ، لارسون ( ١٩٤١ ) ، فيلبس ( ١٩٤٢ ) ، بارو ( ١٩٥٤ ) ، ماتيس ( ١٩٦٤ ) ، محمد نصر الدين رضوان ( ١٩٧٧ ) ، على أهمية تطوير الأجهزة الحيوية الداخلية والخارجية الموجودة في الجسم . حيث تؤدي إلى تحسين القدرات الحركية في كل من ( القوة — التحمل — التوافق العضلي العصبي — التوازن ) ( ٣٨ — ١٠٠ ) ، ( ٢٤٧ — ٢٥٠ ) ، ( ٩٠ — ٤٤٩ : ٥١٧ ) ، ( ٩٦ — ٥ ) ، ( ٦٩ — ٢٥٣ : ٢٦٠ ) ، ( ٩٢ — ٩١ : ١٤٤ ) ، ( ٥٨ — ٢٤ : ٣٠ ) .

كما اتفق كل من جون موزير ( ١٩٧٠ ) ، أكالات ( ١٩٨٤ ) أن تناول الدواء غير كاف لاستعادة شفاء المد من للأجهزة الحيوية الموجودة في الجسم ، وبالتالي لقدراته الحركية ، ويرجع الباحث نتائج التساؤل الأول وهو عدم ظهور فروق بين المجموعة الضابطة قبل وبعد تناول الدواء إلى أن تناول الدواء لم يظهر أى تغيير في القدرات الحركية في كل من القوة — التحمل — التوافق العضلي العصبي — التوازن ) ( ١٥ — ١٠٢ ) ، ( ٩ — ٣٠ ) .

## الفصل السادس

المقترحات والتوصيات

المراجع

## الفصل السادس المقترحات والتوصيات

- تتقدم الباحثة في ضوء نتائج الدراسة الحالية بالتوصيات التالية :
- العمل على وضع برامج للأنشطة الرياضية للمدمنين . حيث أظهرت نتائج البحث تحسب القدرات الحركية للمجموعة التجريبية ، (بينما لم يظهر أى تغيير فى القدرات الحركية للمجموعة التى تناولت فقط الدواء الطبي .
  - الاهتمام بتشجيع المدمنين على ممارسة البرامج التأهيلية والعلاجية والأنشطة الرياضية التى تساعد على التغلب فى النواحي السلبية لحياتهم وترفع من مستوى قدراتهم الحركية والنفسية وتدفعهم الى التخلص من الادمان .
  - ضرورة توفير أخصائيين مؤهلين فى مجالات الادمان من الناحية الفنية والحركية والنفسية والمهنية للمدمن .
  - ضرورة توفير الأدوات والأجهزة ومعدات الفحص والاختبارات والقياسات اللازمة للمدمن فى المؤسسات المعنية بنشاطهم .
  - التأكيد على دور الأسرة والمجتمع فى تدعيم انتماء المدمن ومساعدته على التوافق والتكيف السريع للاندماج الاجتماعى وتبسيط أساليب التوجيه والتدريب التى يمكن أن يوفرها المدمن داخل وخارج المستشفى .
  - تشجيع اجراءات البحث العلمية والدراسة فى مجالات الادمان مع ضرورة توفير الأدوات والمكانيات الضرورية لعمليات البحث والقياس .



## مراجع البحث

- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية

أولاً - المراجع العربية :

١- إبراهيم أحمد سلامة : الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، دار المعارف ، ١٩٨٠

٢- إبراهيم وجيه محمود : علم النفس والشباب ، طرابلس ، دار مكتبة الفكر ، ١٩٧٤

٣- أحمد عكاشة : الاذمان خطر ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٥

٤- أحمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف بصرى ، ١٩٧٦

٥- \_\_\_\_\_ : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨

٦- آدم بوكوزي ك : المشاكل والبرامج المتعلقة بالاعتماد على الكحول والعقاقير ، بولندا ، دراسة منشورة ، ١٩٧٤

٧- أدب موهاري دي ماسون : نظم الوقاية والمقاومة ضد اساءة استخدام وتجارة المخدرات في كوستاريكا ، دراسة منشورة ، المركز العربي للوثائق والمطبوعات الصحية ، الكويت ، ١٩٨٤

٨- اماعيل محمد حلمي ابراهيم : استيقظوا انها سم ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٥

٩- أكالا فسات : تحديد مدى فاعلية أحد البرامج المشتعلة على العلاج ، دراسة منشورة ، ماجورك ، ١٩٨٤

١٠- المجلس الأعلى للشباب والرياضة : النشرة العلمية ، رقم (١٥) ، ١٩٨٠  
١١- \_\_\_\_\_ : الاذمان وأثره على التربية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، ١٩٨٥

١- شارلز أ. بيوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة سيد معوض ، وكال صالح  
عبد ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ،  
١٩٦٤

٢- غريد لجنة خبراء " بمنطقة الصحة العالمية : المشكلات المتعلقة بتعاطي الكحول ،  
سلسلة التقارير رقم ٦٥٠ ، صدرت الصحيفة العربية ،  
١٩٨٢

٣- جال ماض أبو العزائم : وقاية الشباب من الاعتماد على المخدرات ، بحث  
منشور ، النشرة العلمية (١٥) ، المجلس الأعلى للشباب  
والرياضة ، القاهرة ، ١٩٨١

٤- جوى مزيـز : النقص في القدرة على القيادة لدى الأشخاص الواقعيين  
تحت تأثير الكحول وحده ، أو مع أدوية معينة ، دراسة  
منشورة ، بجيف ، سوسرا ، ١٩٢٠

٥- حسن سيد معوض : طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ،  
١٩٢٩

٦- حسن شلتوت ، حسن معوض : التعلم والادارة في التربية الرياضية ، دار المعارف  
١٩٨٠

٧- المجلس ابراهيم ، حورية حسن : برامج التربية الرياضية ، دار المعارف بـ  
٠١٩٢٢

٨- الدكتور رستم : وضع برنامج لمعرفة احدى انتشار ضربة حدوث الشرب  
الذي يؤدى الى مشاكل فى الأكل فى الحضرة ،  
دراسة منشورة ، انجلترا ، ص ١٩٢٠

١٠ - د. مصطفى فاضل ، تاريخ التربية الرياضية ، ترجمة محمد عبد الخالق عظام ،  
محمد محمد فضالي ، دار الجبل للطباعة ، القاهرة ،  
وزارة التربية والتعليم ، ١٩٧٩

١١ - د. راسم منور : اعداد وتجريب برنامج تروى يتعلق بالعقارب ،  
دراسة منشورة ، منظمة الصحة العالمية ، جنيف ،  
سويسرا ، ١٩٨٥

١٢ - رفعت كمال : رأى المسيحية فى المخدرات ، الهيئة المصرية العامة  
للكتاب ، ١٩٨٤

١٣ - رياض هاشم : الهيرمين والكوكابين فى مصر والعالم ، الهيئة  
المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٢

١٤ - سعيد جلال : علم النفس التروى الرياضى ، دار المعارف بمصر ،  
١٩٧٥

١٥ - سلامة أحمد ابراهيم : اللياقة البدنية ، اختبارات تدريب ، تبع الفكر ،  
اسكندرية ،

١٦ - مبريد بدير أحمد موسى : بحوث فى مجال التربية الرياضية ، دار المعارف ،  
الاسكندرية ، ١٩٧٨

١٧ - سليمان أحمد على حجر : دراسة تحليلية علاقة القدرات الحركية بالمهارات  
الحركية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ،  
١٩٨٠

١٨ - سيد محمد عويس : أثر مكافحة الادمان على المخدرات فى محيط الشباب  
المصرى ، دراسة منشورة ، المركز القومى للبحوث  
الاجتماعية الجنائية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٥

٢١- صديقة محمد محمود د رويش : تأثير منهاج التربية الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية والمقدرة الحركية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الاسكندرية ، ١٩٨٢

٢٢- صلاح منتصر : في حرب السموم نموت أو نعيش تلك هي القضية ، آخر ساعة ، رقم العدد ٤٧٢ ، أكتوبر ، ١٩٨٥

٢٣- عادل سلامة : حكم تناول المخدرات والمفطرات ، مطبعة نهضة مصر ، ١٩٨٥

٢٤- عادل صادق : الايمان له علاج ، دار الهيئة المصرية للكتاب ، ١٩٨٥

٢٥- عبدالرحمن محمد عيسوي : علم النفس في الحياة المعاصرة ، دار المعارف ، ١٩٧٩

٢٦- عبدالسلام الشريفة : الوسائل الكفيلة بمكافحة المخدرات والسموم ، دار الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٤

٢٧- : العلم والمجتمع ، دار الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٤

٢٨- عبدالنعم الصاوي : الوسائل الكفيلة بمكافحة المخدرات والسموم ، العلم والمجتمع ، المجلد ٥٥ ، العدد ٥٥ ، سبتمبر ١٩٨٤

٢٩- اسحاق الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، ١٩٨٧

٣٠- عطيات محمد خطاب : التعرينات للبنات ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٥



١٩- عمر محمد شاه بن : دور القلق في حدوث الايمان في مصر ، دراسة منشورة ،  
كلية الطب ، جامعة القاهرة ، دار المعارف بالقاهرة ،  
١٩٨٢

٢٠- اقتراحات الاستراتيجية القمية لمكافحة وبلاغ الايمان  
حتى عام ٢٠٠٠ ، دراسة منشورة ، المجلس الأعلى  
للشباب والرياضة ، دار المعارف ، ١٩٨٤

٢١- فاطمة محمد حسنين ، فضيلة حسن مري : التغيرات الأساسية ، دار المعارف ، ١٩٦٨  
٢٢- فتح محمد الكرداني ، موسى فهمي السعيد ندا : موسوعة الرياضات المائية ، الجزء  
الأول ، السباحة ، دار الكتب ، جامعة الامكنديية ،  
١٩٦٨

٢٣- فهمي محمد عبيد : المخدرات والجريمة والعقاب والسلطان ، دار البيئة  
المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٤

٢٤- نوال ابراهيم بسيونسي : ظاهرة انتشار ادمان المخدرات ، دار المعرفة  
الجامعية ، ١٩٨٨

٢٥- كمال عبد الرحمن الفسوال : تعبير أنماط الايمان بين المرضى الشبه دين على  
أقسام علاج الايمان الملحق بمستشفى الصحة النفسية  
بالمعمورة ، دراسة منشورة ، دليل لعمال صحة  
المجتمع ، وإرشادات للدربين ، منظمة الصحة  
العالمية ، صدرت الطبعة العربية ، عن المكتب الاتلي  
لشرق البحر الأبيض المتوسط ، الامكنديية ، ١٩٨٦

٢٦- بك بوينتر ، ع طارف ، وج كوران : القانون وعلاج الأشخاص المعولين على المخدرات  
والسكرات ، دراسة مقارنة للقوانين السامية ، المركز  
العربي للوثائق والطبوعات الصحية ، الكويت ، ١٩٨٨

- ١٧- لبلبي زهران : الأسس العملية والعملية للتدريبات والتدريبات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٧٥
- ١٨- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار المعارف بمصر ، ١٩٦٦
- ١٩- : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٢
- ٢٠- : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٢
- ٢١- محمد شرف محمد أحمد غانم : المخرجات والأداء ، الجزء الأول ، دار الهيئة المصرية للكتاب ، ١٩٨٤
- ٢٢- : الهيرمين واللياقة البدنية ، الجزء الثاني ، دار الهيئة المصرية للكتاب ، ١٩٨٥
- ٢٣- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩
- ٢٤- : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩
- ٢٥- محمد صبحي حسنين ، محمد نصر الدين رضوان : اختبار الأداء الحركي ، دار الفكر ، ١٩٨٢
- ٢٦- محمد فتحي عيسى : تجارة الهيرمين والكوكابين ، دار الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٥

١٠ - محمد فتحى محمد رياض هاشم : تجارة الهيروين والكوكايين فى مصر والعالم ، دارالهيئة  
المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٥

١١ - محمد نصر الدين رمضان : دراسة علمية للقدرة الحركية ، رسالة دكتوراه ،  
جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٧٧

١٢ - \_\_\_\_\_ : عامل الدرجات العليا فى القدرة الحركية فى مجال  
النشاط الحركى ، دراسات وبحوث ، المجلد الثالث  
العدد الأول ، جامعة حلوان ، مايو ١٩٨٠

١٣ - مدحت عزيز شوقى : أسطورة المخدرات والجنس ، الجزء الأول ، دارالهيئة  
المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٤

١٤ - \_\_\_\_\_ : المخدرات والجنس ، الجزء الثانى ، دارالهيئة  
المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٥

١٥ - ملاك يعقوب جرجس : السموم البيضاء والسلوك البشرى ، دارالهيئة المصرية  
العامة للكتاب ، ١٩٨٢

١٦ - منظمة الصحة العالمية : المشاكل والبرامج المتعلقة بالاعتماد على الكحول  
والعقاقير فى ٣٣ بلدا ، جنيف ، ١٩٧٤

١٧ - \_\_\_\_\_ : تعاطى العقاقير فى أوساط الشباب من غير الطلاب ،  
دراسة منشورة ، جنيف ، سويسرا ، ١٩٧٧

١٨ - \_\_\_\_\_ : لجنة خبراء الاعتماد على العقاقير بمنظمة الصحة  
العالمية ، التقرير الثانى والعشرون ، جنيف ، ١٩٨٥

١٠- منظمة الصحة العالمية : المشاكل المتعلقة بالاعتماد على العقاقير وشرب الكحول،  
صدرت الطبعة في الكتاب الاقليمي لشرق البحر الابيض  
المتوسط، الاسكندرية، ١٩٨٨

١١- هدى ضياء الدين عبد الحميد المهدي : تأثير تنمية بعض القدرات الحركية على رفع  
مستوى الأداء في التمرينات الحديثة، رسالة دكتوراه،  
كلية التربية الرياضية، الاسكندرية، ١٩٨٢

#### ب) المراجع الأجنبية :

- 68 - Annarina, A.A.,: Developmental Conditioning for Physical Education and Athletics C.V.Mosby, 1972
- 69 - Barrow, H.M.,: Test of Motor Ability of Colledge Teachers R.Q., Vol.25 October, 1954.
- 70 - Barrow, H.M. and McGee R.,: A practical Approach to Measurement in Physical Education, 2nd Ed., Lea and Febiger., Philadelphia, 1971
- 71 - Beckenenzidge, M.F. and Vincent F.L.,: Child Development W.B.Sounders Co , Philadelphia, 1966
- 72 - Book walter, K.W. and Vander Zw aag, H.J.,: Foundations and Principles of Physical Education W.B.Saunders, Philadelphia, 1973
- 73 - Bryand, J.C.: Movement Behavior and Motor Learning, 3rd Edition. Philadelphia, 1973

- 74- Bucher, Charles, A.: Administration of Physical Education  
Programmes Including Athletic, 4th  
Edition the C.V. Mosby Company, 1970
- 75- ----- : Administration of Physical Education  
and Athletic Programs, 1983
- 76- Clarke, A. H., : Application of Measurement to Health  
and Physical Education, 5th ed.,  
Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.,  
1976
- 77- ----- : Application of Measurement to Health  
and Physical Education, the 5th Edition  
Prentice-Hall, Englewood Cliffs, N.J.,  
1976
- 78- ----- : Application of Measurement to Health  
and Physical Education, 5th ed.,  
Prentice Hall, Englewood Cliffs, N.J.,  
1967
- 79- Cowell C. & Halzeltaw, W. Curriculum Designs in Physical  
Education
- 80- Cozennes, I. W., : The Measurement of Motor Ability in  
College Men, Eugene University  
Spenens Oregon, 1929
- 81- Dennis Leigh, C. M. B., Pale and Gohn Marks.: A Concise  
Encyclopaedia of Psychiatry, M. I. J.,  
Prentice-Hall International Medical  
Published, London, 1982
- 82- Boxert, H. M. : Practical Measurement of Physical  
Performance, Lea and Febiger,  
Philadelphia, 1974



- 83- Fleishmen, E.A., : The Structure and Measurement of Physical Fitness Prentice-Hall N.J., 1964
- 84- Harra, D., : Trainingslehre sport Verlag Berlin G.D.R., 1971
- 85- ----- : Introduction into General Theory and Methodology of Sports training and Competition German for Physical Culture Leipzig, 1973
- 86- ----- : Introduction into General Theory and Methodology of Sports Training and Competition German College for Physical Culture Leipzig, 1974
- 87- Hockey, R.V., : Physical Fitness, The Pathway to Health full living, 2nd ed., C.I. Mosby Co., Saint Louis, 1973
- 88- Hooks, G., : Application of weight Training to Athletics, 2nd Ed., Prentice-Hall Englewood Cliffs., N.J., 1962
- 89- Johnson, W.R. and Nelson & Jack, K., : Practical Measurements for Evaluation. Physical Education Minneapolis Burgess, 1974.
- 90- Larson, L. A., : A factor Analysis of Motor Ability Variables and tests, with tests for college Men, Research quarterly 1941

- 91- Larson, L. A., and Aerrman, D.E.,: Encyclopedia of Sport Sciences and Medicine, 3 rd. edition. The Macmillan Co., New York, 1971
- 92- Mathews, D.K., : Measurment in Physical Education, 5 th. Ed., W.B. Saunders Philadelphia, 1964
- 93- McCloy, C.H., : Appreliminary Study of factors in Motor Educability, Research quarterly, 1940
- 94- McCloy, C.H., Jease: Physical Motor Stress of University of Thbiones, 1954
- 95- McCloy, C.H. and Young, N.D.,: Tests and Measurment to Health and Physical Education. 4 th. Ed. Prentic - Hall, Englwood Cliffs, N.J. 1964
- 96- Phillips, : Study of Series of Physical Education tests, by Factor Analysis. Research Quarterly, 1949
- 97- Rarik, G. I., : Physical Activity on Human Growth and Development, 5 th Edition, Academic press, London , 1973
- 98- Ryan, A.J.and Allman, F.C.: Sports Medicine, Academic press, 1974
- 99- Scott, M.and French,: Measurement and Evalution in Physical Education, W.M.C.Brown Company Publishers Dubuque Iowa, 1959

- 100- Seashar, H. G., : Some relationships of Fine and Gross Motor Abilities, Research Quarterly, 1942
- 101- Vannier, M. Poster, M. and Gallahua, D.G., : Teaching Physical Education in Elementary Schools, 5 th . ed. W.G.Saunders Co., Phlladelphia, London , 1973
- 102- Vannier, M. and Gallahua, D., : Teaching Physical Education in Elementary School, 6th Ed., W.B. Saunders, Phylladelphia, London, 1978
- 103- Verducci, F.M., : Measurement Conception Physical Education, C.V. Mosby Comany, 1990
- 104- Wilkinson C.B. : The Nation's Fetness challenge for profession, joper, 1963
- 105- Zatsiorsky, V.W., : Fizutusheskie Katshestova Sportstana, Fiskooltora e sporta, Moskova, Stranitsa, 1970

### المرفقات

- مرفق رقم ( ١ ) استمارة خاصة بالأطباء
- مرفق رقم ( ٢ ) استمارة خاصة بالتغييرات التي تحدث في حياة المدمن اليومية والقدرات والعضلات أكثر تأثيرا بالأدمان .
- مرفق رقم ( ٣ ) استمارة خاصة بالمدمنين
- مرفق رقم ( ٤ ) استمارة خاصة بأساعدة التربية الرياضية
- مرفق رقم ( ٥ ) برنامج التربية الرياضية المقترح

مرفق رقم (١)

استمارة خاصة بالأطباء



مرفق رقم (١)

الخبراء الذين تم الاستعانة بهم في تحديد التغييرات التي تحدث في نشاط حياة  
الدمن اليومية وكذلك القدرات والعضلات أكثر تأثيرا بالادمان.

| الاسم                 | الوظيفة                               | مكان العمل                                     |
|-----------------------|---------------------------------------|--|
| أحمد حسن عبيد         | نائب بقسم نفسية وعصبية                | مستشفى الأمراض النفسية بالسفيرة<br>بالاسكندرية |
| السيد عبد الفتى محمد  | طبيب نفسية وعصبية                     | "  |
| إيمان نبيل البدر راوى | طبيب بشرى                             | "  |
| جميل حسنى بشاى        | نائب أنف اذن وحنجرة                   | "  |
| حامد الشراشى          | اخصائى امراض عصبية ونفسية             | "  |
| شان رمضان             | نائب نفسية وعصبية فى مادة<br>الهيروين | "  |
| على شعلان             | نائب عصبى ونفسى                       | "  |
| ماس محمود بدوى حافظ   | طبيب مقيم نفسية وعصبية                | "  |
| مدحت شريف سمير فهمى   | طبيب مقيم نفسية وعصبية                | "  |
| محمد بركات فكرى       | طبيب مقيم نفسية وعصبية                | بكلية طب الاسكندرية                            |
| فاروق محمد طلعت       | أستاذ الأمراض العصبية والنفسية        | "  |
| هانس شنودة            | نائب باطنى                            |  |

مرفق رقم ( ٢ )

استمارة خاصة بالتغييرات التي تحدث  
في نشاط حياة المدمن اليومية والقدرات  
والعضلات الأكثر تأثراً بالادمان

مرفق رقم ( ٢ )

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

السيد الدكتور /

تحية طيبة وبعد ،

تقوم الباحثة / وفا\* ياقوت على فتحى بدراسة اثر برنامج تربية رياضية  
مفتوح على استعادة شفاء\* المدمن لقدراته الحركية ..

الرجاء من سيادتكم التكرم بتحديد التغييرات التى تحدث فى  
نشاط حياة المدمن اليومية .

وشكرا على حسن تعاونكم والله الموفق .

الباحثة

وفا\* ياقوت على فتحى

استمارة المتكلمين لتحديد التغيرات التي تحدث في نشاط حياة المد من اليومية من الخبراء  
الوظيفة:  
الجنسية:

| ١  | العناصر                             | أوافق بشدة | أوافق | لا أعرف | لا أوافق | لا أوافق بشدة |
|----|-------------------------------------|------------|-------|---------|----------|---------------|
| ١  | التهيزان                            |            |       |         |          |               |
| ٢  | الغضب                               |            |       |         |          |               |
| ٣  | الخبرة                              |            |       |         |          |               |
| ٤  | القلق                               |            |       |         |          |               |
| ٥  | التسلل                              |            |       |         |          |               |
| ٦  | عدم تأدية العمل                     |            |       |         |          |               |
| ٧  | فقدان الشهية                        |            |       |         |          |               |
| ٨  | الاسهال                             |            |       |         |          |               |
| ٩  | القيء                               |            |       |         |          |               |
| ١٠ | الارتجاف                            |            |       |         |          |               |
| ١١ | رعشة في اليدين                      |            |       |         |          |               |
| ١٢ | الشعور بالملل والتعب                |            |       |         |          |               |
| ١٣ | ضعف التركيز                         |            |       |         |          |               |
| ١٤ | الأنف                               |            |       |         |          |               |
| ١٥ | سرعة دقات القلب                     |            |       |         |          |               |
| ١٦ | سرعة النبض وعدم انتظامه             |            |       |         |          |               |
| ١٧ | ارتفاع ضغط الدم                     |            |       |         |          |               |
| ١٨ | الاحساس بنوع من النشوة              |            |       |         |          |               |
| ١٩ | تقليل ادراك البول                   |            |       |         |          |               |
| ٢٠ | الصداع الشديد                       |            |       |         |          |               |
| ٢١ | ألم شديد في العظام والمفاصل         |            |       |         |          |               |
| ٢٢ | ضعف التنفس                          |            |       |         |          |               |
| ٢٣ | كثرة العرق والشعور بالبرودة والسكون |            |       |         |          |               |
| ٢٤ | الشذوذ الجنسي                       |            |       |         |          |               |
| ٢٥ | السلوك العدواني                     |            |       |         |          |               |
| ٢٦ | نوبات صراعية                        |            |       |         |          |               |

مظاهر أخرى يمكن إضافتها :  
- رشح من الأنف

مرفق رقم (٢)

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد الدكتور /  
تحية طيبة وبعد ..

نتم الباحثة / وفا\* ياقوت على فتحى بدراسة أثر برنامج تربية رياضية مقترح على  
استعادة غفاء المدمن لقدراته الحركية ..

الرجاء من سيادتك التعاون فى مضمون الاجابة على الأسئلة الآتية .

وشكرا على حسن تعاونكم والله الموفق ..

الباحثة

وفا\* ياقوت على فتحى

أثر القدرات تأثيرا نتيجة للادمان :

مع علامة ( √ ) أمام الاجابة الصحيحة

| القدرات أكثر تأثيرا نتيجة للادمان | علامة ( صح ) | علامة ( x ) |
|-----------------------------------|--------------|-------------|
| القوة .....                       | ( )          | ( )         |
| التحمل .....                      | ( )          | ( )         |
| التوافق .....                     | ( )          | ( )         |
| التوازن .....                     | ( )          | ( )         |
| رد الفعل .....                    | ( )          | ( )         |
| الرشاقة .....                     | ( )          | ( )         |
| السرعة .....                      | ( )          | ( )         |



أكثر العضلات تأثيراً نتيجة للادمان :

ضع علامة ( √ ) امام الاجابة الصحيحة : -

| العضلات أكثر تأثيراً نتيجة للادمان              | علامة ( صح ) | علامة ( x ) |
|---|--------------|-------------|
| عضلات الذراعين .....                            | ( )          | ( )         |
| عضلات الكتف .....                               | ( )          | ( )         |
| عضلات الرجلين .....                             | ( )          | ( )         |
| عضلات الساقين .....                             | ( )          | ( )         |
| عضلات البطن .....                               | ( )          | ( )         |
| عضلات البطن السفلى .....                        | ( )          | ( )         |
| عضلات الظهر .....                               | ( )          | ( )         |
| عضلات الظهر السفلى المحيطة بالعمود الفقري ..... | ( )          | ( )         |
| عضلات العمود الفقري .....                       | ( )          | ( )         |
| عضلات العمود الفقري المحيطة بالصدر .....        | ( )          | ( )         |

مرفق رقم ( ٣ )

استمارة خاصة بالمدمنين

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى الأمراض  
العقلية بالعمارة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير  
في التربية الرياضية

إعداد / وفاء ياقوت على فتحى صبيح

إشراف الدكتورة سهير بدير أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

الدكتور فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزارى أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من  
المدمنين (قرار وزارى) .

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى البنود وأرقام (٢) ،  
(٣) ، (٤) الآتية :-

١- نوع الادمان فى البداية .

- |     |              |       |                   |
|-----|--------------|-------|-------------------|
| ( ) | س - المذيبات | ( ✓ ) | أ - هيروين        |
| ( ) | ر - الكحولية | ( )   | ب - الفئابى       |
| ( ) | و - الاميتون | ( )   | ج - الكوكاين      |
| ( ) | هـ - البنزين | ( )   | د - ادوية الهلوسة |

ه سنوات

التاريخ للادمان

١- الحالة الصحية :

- مستقرة ..... ( )
- نحتاج لعلاج أحيانا ..... ( )
- تم علاجها ولم يشفى ..... ( ✓ )
- تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى ..... ( )

٢- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- لم يقيم علاج على الاطلاق ..... ( )
- علاج طبي فقط ..... ( ✓ )
- علاج طبيعى فقط ..... ( )
- علاج تأهيلي فقط ..... ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط ..... ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى ..... ( )

٣- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- ( ٧ ) - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان ..... نعم
- ( ٧ ) - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان ..... نعم
- ( ٧ ) - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك ..... نعم
- ( ٧ ) - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة ..... نعم

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك ..  
الباحثة

وفاء باثوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم ( ٣ )

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفا\* ياقوت على فتحى صبيح

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
بالاسكندرية  
وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية  
جامعة حلوان

١- اشراف الدكتور / مهدي ربيع احمد موسى

أستاذ بقسم الأمراض المعوية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين  
(قرار وزاري) .

ضع علامة ( √ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وارقام (٢) ، (٣) ،  
(١) الآتية :-

١- نوع الادمان في البداية :

من - المذيبات ( √ )  
ر - الكحولية ( )  
و - الستيكون ( )  
هـ - البنزين ( )

أ - هيرين ( )  
ب - الفنابي ( )  
ج - الكوكايين ( )  
د - أدوية الهلوسة ( )

٢- التأنيخ للادمان

١٩٨٥ / /



١٠ الحالة الصحية :

- ( ) - مستقرة
- ( ✓ ) - نحتاج لعلاج أحياناً
- ( ) - تم علاجها ولم يشفى
- ( ) - تم العلاج في وحدة علاجية أخرى

١١ نوع العلاج الذي قام للبعد الادمان :

- ( ✓ ) - لم يقدم علاج على الإطلاق
- ( ) - علاج طبي فقط
- ( ) - علاج طبيعى فقط
- ( ) - علاج تأهيلي فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى

١٢ ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان
- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك . . .

الباحثة

وفا\* باقوع على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم ( ٣ )

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورية بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفاء ياقوت على فتحى صبيح

اشراف الدكتور / مهدير بدير أحمد موسى  
عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
بالاسكندرية  
وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية  
جامعة حلوان  
أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين  
(قرار وزاري)

مع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في ابنود وأرقام ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٤ )  
الآتية :-

انوع الادمان في البداية :

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| أ - هيروين ( )        | س - المذيبات ( ) |
| ب - الفنابي ( )       | ر - الكحولية ( ) |
| ج - الكوكايين ( ✓ )   | و - الاسيتون ( ) |
| د - أدوية الهلوسة ( ) | ه - البنزيسن ( ) |

التاريخ للادمان

١٩٨٤ / /

الحالة الصحية :

- ( ) مستقرة -
- ( ) تحتاج لعلاج أحيانا -
- ( ✓ ) تم علاجها ولم يشفى -
- ( ) تم العلاج في وحدة علاجية أخرى -

العلاج الذي قام لك بعد الامان :

- ( ) لم يتم علاج على الإطلاق -
- ( ✓ ) علاج طبي فقط -
- ( ) علاج طبيعى فقط -
- ( ) علاج تأهيلي فقط -
- ( ) علاج تأهيلي طبي ومهني فقط -
- ( ) علاج تأهيلي طبي وحركي ومهني -

سؤال دائرة حول الاجابة التي تنطبق على حالتك :

- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الامان
- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الامان
- ( لا ) نعم - هل كانت مسزاولتك الأنشطة الرياضية باجتهادك
- ( لا ) نعم - هل كانت مسزاولتك الأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك .

الباحثة

وفاء ياقوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى الأمراض  
العقلية بالمعمورة بمحافظه الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / دفا ياقوت على فتحى صبيح

اشراف الدكتور / مهدي دبر أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
بالاسكندرية  
وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية  
جامعة حلوان

الدكتور / فاروق محمد طلعت

أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين  
(قرار وزاري).

نعم علامة (✓) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام (٢)، (٣)،  
(٤) الآتية :-

نوع الادمان في البداية :

- |                   |       |              |     |
|-------------------|-------|--------------|-----|
| أ - هيروين        | ( )   | س - المذيبات | ( ) |
| ب - الفئابي       | ( ✓ ) | ر - الكحولية | ( ) |
| ج - الكوكايين     | ( )   | و - الاميتون | ( ) |
| د - أدوية الهلوسة | ( )   | هـ - البنزين | ( ) |

التاريخ للادمان

١٩٨٦ / /

١٠ الحالة الصحية :

- ( ) - مستقرة
- ( ✓ ) - نحتاج لعلاج أحياناً
- ( ) - تم علاجها ولم يشفى
- ( ) - تم العلاج في وحدة علاجية أخرى

١١ نوع العلاج الذي قام لك بعد الإدمان :

- ( ) - لم يقوم علاج على الإطلاق
- ( ✓ ) - علاج طبي فقط
- ( ) - علاج طبيعي فقط
- ( ) - علاج تأهيلي فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي ومهني فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي وحركي ومهني

١٢ ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق على حالتك :

- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الإدمان
- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الإدمان
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية باجتهادك
- ( لا ) نعم - هل كانت ممارستك للأنشطة الرياضية تحت إشراف المتخصصة

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك . . .

الباحثة

وفاء\* ياقوت على فتحى صبيح



جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم ( ٣ )

استمارة بيانات خاصة بالمعدنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

الاعداد / وفاة / هاجوت على فتحى صبيح

١- اشراف الدكتور / سهرىد پرا احمد موسى

معدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

لاستطيع طبقا للقانون الوزارى أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مد من المدنين

(قرار وزارى ) .

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى البنود وأرقام ( ٧ ) ، ( ٨ ) ، ( ٩ )  
الآتية :-

١- نوع الادمان فى البداية :

- |     |                   |     |              |
|-----|-------------------|-----|--------------|
| ( ) | أ - هيروين        | ( ) | م - المذيبات |
| ( ) | ب - الفئابى       | ( ) | ر - الكحولية |
| ( ) | ج - الكوكايين     | ( ) | و - الاسيتون |
| ( ) | د - أدوية الهلوسة | ( ) | ه - البنزين  |

١- الحالة الصحية :

- مستقرة (✓)
- تحتاج لعلاج أحياناً ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج في وحدة علاجية أخرى ( )

٢- نوع العلاج الذي قام لك بعد الإدمان :

- لم يقوم علاج على الإطلاق (✓)
- علاج طبي فقط ( )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وسهني فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركي وسهني ( )

٣- ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الإدمان (لا) نعم
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الإدمان (لا) نعم
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية باجتهادك (لا) نعم
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية تحت إشراف المتخصصة (لا) نعم

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك .  
الباحثة  
وفاً ياقوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / ولاء يا قوت على فتحى صبيح  
١- اشراف الدكتورة / سهير يديرا أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان  
أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أي بيانات شخصية عن أي مدمن من  
المدمنين (قرا وزاري) .  
ضع علامة (✓) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥) الآتية :-

- |                             |     |
|-----------------------------|-----|
| ١- نوع الادمان في البداية : |     |
| أ - هيروين                  | ( ) |
| ب - الفئابي                 | ( ) |
| ج - الكوكايين               | ( ) |
| د - أدوية الهلوسة           | (✓) |
| س - المذيبات                | ( ) |
| ر - الكحولية                | ( ) |
| و - الاميتون                | ( ) |
| هـ - البنزين                | ( ) |

١٩٨٧ / /

٢- التاريخ للادمان

٣- الحالة الصحية :

- مستقرة ( ✓ )
- تحتاج لعلاج أحيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج في وحدة علاجية أخرى ( )

٤- نوع العلاج الذي قام لك بعد الادمان :

- لم يقوم علاج على الإطلاق ( ✓ )
- علاج طبي فقط ( )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى ( )

٥- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان نعم ( لا )
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان نعم ( لا )
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية باجتهادك نعم ( لا )
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة نعم ( لا )

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك .....

الباحثة

وفا \* بافوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم ( ٣ )

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفاء يا قوت على فتحى صبيح

١- اشراف الدكتور / سهير يدر أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان

أستاذ بقسم الأمراض العصبية والجنسية  
بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لأنستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين

(قرار وزاري) .

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٤ )  
الآتية :-

١- نوع الادمان في البداية :

( ) من - المذييات  
( ) ر - الكحولية  
( ) و - الاسيتون  
( ) هـ - البنزين

( ) أ - هيرمين  
( ) ب - الفنابي  
( ✓ ) ج - الكوكايين  
( ) د - أدوية الهلوسة

١٩٨٥ / /

٢- التاريخ للادمان



١- الحالة الصحية :

- مستقرة ( )
- نحتاج لعلاج أحيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( ✓ )
- تم العلاج في وحدة علاجية أخرى ( )

٢- نوع العلاج الذي قام لك بعد الادمان :

- لم يقدم علاج على الاطلاق ( )
- علاج طبي فقط ( ✓ )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى ( )

٣- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الانشطة الرياضية قبل الادمان ( لا ) نعم
- هل مارس الانشطة الرياضية بعد الادمان ( لا ) نعم
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك ( لا ) نعم
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة ( لا ) نعم

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك .  
الباحثة

وفاء باقوت على فتحي صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

سرفى رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالعدمهين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير فى  
التربية الرياضية

اعداد / وفاء باقوت على فتحى صبيح

١- اشرافا لذكورة / سهير بدو أحمد موسى

معيدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لإستطيع طبقا للقانون الوزارى أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من

المدمنين (قرار وزارى) .

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى الجدول رقم (٢) ، (٣) ، (٤) ، (٥)  
الآتية :-

|                    |                             |
|--------------------|-----------------------------|
| س - المذنبات ( )   | استوعب الادمان فى البداية : |
| ر - الكحولية ( ✓ ) | أ - هيرمين ( )              |
| و - الاسبتين ( )   | ب - الفنايى ( )             |
| هـ - البنزين ( )   | ج - الكوكايين ( )           |
|                    | د - أدوية الهلوسة ( )       |

١٩٨٦ / /

٢- التاريخ للادمان

٢- الحالة الصحية :

- مستقرة (✓)
- تحتاج لعلاج أحيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى ( )

٣- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق (✓)
- علاج طبي فقط ( )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وسهني فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركي وسهني ( )

- ٥- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :
- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان نعم (لا )
  - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان نعم (لا )
  - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك نعم (لا )
  - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة نعم (لا )

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك . . .

الباحثة

دفا\* باقوت على فتحي صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم ( ٣ )

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

إعداد / وفا ياقوت على فتحى صبيح

إشراف الدكتور / سهير بدير أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان

أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين  
(قرار وزاري ) .

ملاحظة ( ✓ ) أمام العبارة التي تنطبق على حالتك في البنود أرقام ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٤ ) الآتية :

أنواع الادمان في البداية :

- |       |                   |     |               |
|-------|-------------------|-----|---------------|
| ( )   | أ - هيرمين        | ( ) | س - المذيبيات |
| ( )   | ب - الفناي        | ( ) | ر - الكحولية  |
| ( )   | ج - الكوكايين     | ( ) | و - الأستون   |
| ( ✓ ) | د - أدوية الهلوسة | ( ) | هـ - البنزين  |

١٩٨٥ / /

أ - التاريخ للادمان

١- الحالة الصحية :

( √ )

- مستقرة

( )

- نحتاج لعلاج أحيانا

( )

- تم علاجها ولم يشفى

( )

- تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى

٢- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

( √ )

- لم يقوم علاج على الاطلاق

( )

- علاج طبى فقط

( )

- علاج طبيعى فقط

( )

- علاج تأهيلى فقط

( )

- علاج تأهيلى طبى ومهنى فقط

( )

- علاج تأهيلى طبى وحركى ومهنى

٣- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك:

نعم ( لا )

- هل مارس الانشطة الرياضية قبل الادمان

نعم ( لا )

- هل مارس الانشطة الرياضية بعد الادمان

نعم ( لا )

- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك

نعم ( لا )

- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة

مع فائق الشكروا لتقدير لجهودك " . "

الباحثة

وفاء\* يا قوعلى فتحى صبيح



جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المخارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفاه ياقوت على فتحى صبيح

١- اشراف اكد كتورة / سهير ريد راحمد موسى

عيدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين

(قرار وزاري) .

ضع علامة (✓) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤)  
الآتية :-

- ( ) س - المذنبات  
( ) ر - الكحولية  
( ) و - الاسيتون  
( ) هـ - البنزين

- ١- نوع الادمان في البداية :  
أ - هيروين (✓)  
ب - الفئابى  
ج - الكوكايين  
د - أدوية الهلوسة

١٩٨٤ / /

٢- التاريخ للادمان

٣- الحالة الصحية :

- ( ) - مستقرة
- ( ) - نحتاج لعلاج أحيانا
- ( ✓ ) - تم علاجها ولم يشفى
- ( ) - تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى

٤- نوع العلاج الذى قام لك بعد الايمان :

- ( ) - لم يقوم علاج على الاطلاق
- ( ✓ ) - علاج طبى فقط
- ( ) - علاج طبيعى فقط
- ( ) - علاج تأهيلى فقط
- ( ) - علاج تأهيلى طبى ومهنى فقط
- ( ) - علاج تأهيلى طبى وحركى ومهنى

٥- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الايمان
- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الايمان
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك . . .

الباحثة

وفاء ياقوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفاء يا قوت على فتحى صبيح

١- الدكتور / مهدي ريدير أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان  
أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن تذكر أي بيانات شخصية عن أي مدمن من

المدمنين (قرار وزاري) .  
ضع علامة (✓) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام (١) ، (٢) ، (٣)  
الآتية :-

- |                             |     |             |     |
|-----------------------------|-----|-------------|-----|
| ١- نوع الادمان في البداية : | ( ) | س- المذيبات | ( ) |
| أ- هيرفين                   | ( ) | ر- الكحولية | (✓) |
| ب- الفنابي                  | ( ) | و- الاسبغون | ( ) |
| ج- الكوكايين                | ( ) | هـ- البنزين | ( ) |
| د- أدوية الهلوسة            | ( ) |             |     |

١٩٨٤ / /

٢- التاريخ للادمان

٢- الحالة الصحية :

- ( ) - مستقرة
- (✓) - نحتاج لعلاج أحياناً
- ( ) - تم علاجها ولم يشفى
- ( ) - تم العلاج في وحدة علاجية أخرى

٣- نوع العلاج الذي قام لك بعد الايمان :

- ( ) - لم يقوم علاج على الاطلاق
- (✓) - علاج طبي فقط
- ( ) - علاج طبيعى فقط
- ( ) - علاج تأهيلي فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى

٤- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الايمان
- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الايمان
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك ..  
الباحثة

وفاء\* يا قوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم ( ٣ )

استمارة بيانات خاصة بالعد منيين المختارين من مستشفى الأمراض  
العقلية بالمعمورة بمحافظــــــــــــــــة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

إعداد / وفا" ياقوت على فتحى صبيح

إشراف الدكتور / مهيديد يراحمدموسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

أ. الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزارى ان نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدم من العد منيين

(قرار وزارى ) .

ضع علامة ( √ ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى البنود وأرقام ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٤ )  
الآتية :-

اسم نوع الادمان فى البداية :

( ) س - المذيبات  
( √ ) ر - الكحولية  
( ) د - الابيتون  
( ) هـ - البنزين

( ) أ - الهيرمين  
( ) ب - الفئابى  
( ) ج - الكوكايين  
( ) د - أدوية لهلوسة

١٩٨٥ / /

أ. التاريخ للادمان



٢- الحالة الصحية :

- ( √ ) - مستقرة
- ( ) - تحتاج لعلاج أحياناً
- ( ) - تم علاجها ولم يشفى
- ( ) - تم العلاج في وحدة علاج أخرى

٣- نوع العلاج الذي قام لك بعد الإدمان :

- ( √ ) - لم يقوم علاج على الإطلاق
- ( ) - علاج طبي فقط
- ( ) - علاج طبيعى فقط
- ( ) - علاج تأهيلي فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي ومهني فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي وحركي ومهني

٤- ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق على حالتك :

- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الإدمان
- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الإدمان
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت إشراف المتخصصة

مع فائق الشكر والتقدير لمجهودك .

الباحثة

دفا\* باقوت على فنى صبح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم ( ٣ )

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة اسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفا\* يا قوت على فتحى صبيح

١- اشراف الدكتورة / سهير مديرا أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان  
أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين  
(قرار وزاري ) .

ضع علامة ( √ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٤ )  
الآتية :-

١- نوع الادمان في البداية :

- |       |              |     |                   |
|-------|--------------|-----|-------------------|
| ( )   | س - المذيبات | ( ) | أ - هيرمين        |
| ( √ ) | ر - الكحولية | ( ) | ب - الفنابي       |
| ( )   | و - الاسيتون | ( ) | ج - الكوكايين     |
| ( )   | هـ - البنزين | ( ) | د - أدوية الهلوسة |

١٩٨٦ / /

٢- التاريخ للادمان

٢- الحالة الصحية :

- مستقرة ( ✓ )
- تحتاج لعلاج أحيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج في وحدة علاجية أخرى ( )

٣- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق ( ✓ )
- علاج طبي فقط ( )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى فقط ( )

٤- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان نعم ( لا )
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان نعم ( لا )
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية باجتهادك نعم ( لا )
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة نعم ( لا )

مع فائق الشكروا لتقدير لجهودك .  
الباحثة

وفا\* ياقوت على فتحي صبيح

جامعة حلوان  
الكلية الهندسية  
الرياضيات

مرفق رقم (٢)

استمارة بيانات خاصة بالمعلمين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التهذيب الرياضية

اعداد / وفاء باقوت على فتحى صويح

اشراف الدكتورة / سهيل ربيع أحمد موسى

عميدة كلية التهذيب الرياضية سابقا

وأستاذة بقسم أصول التهذيب الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

الدكتور / فاروق محمد طلحة

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن تذكر أى بيانات شخصية عن أى مد من المدمنين

(قرار وزاري)

ضع علامة (✓) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام (١) ، (٢) ، (٣) ،  
الآتية :-

١- نوع الادمان في الهداية :

( ) أ - هيروين

( ) ب - الفئاض

( ) ج - الكوكايين

( ) د - أدوية الهلوسة

( ) هـ - البنزين

(✓)

١٩٨٧ /

٢- التاريخ للادمان

٢- الحالة الصحية :

- ( √ ) - مستقرة
- ( ) - نحتاج لعلاج أحيانا
- ( ) - تم علاجها ولم يشفى
- ( ) - تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى

٣- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- ( √ ) - لم يقوم علاج على الاطلاق
- ( ) - علاج طبي فقط
- ( ) - علاج طبيعى فقط
- ( ) - علاج تأهيلي فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى

٤- مع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان
- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك .  
الباحثة  
وفاء يا قوع على فتح صبيح



جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٢)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

إعداد / د. ياقوت على فتحى صبيح

إشراف الدكتور / صهيديد أحمد موسى

معيدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

أ. الدكتور / فاروق محمد طالع

المستطيع طبقا للقانون الوزاري أن تذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين

(قرار وزاري)

ضع علامة ( / ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى الجدول أرقام (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤)

الأنه :-

أنواع الادمان فى البداية :

أ - الفخيات ( )

ب - الكحولية ( )

ج - الأفيون ( )

د - البنزين ( )

أ - مخدرات ( )

ب - القمار ( ✓ )

ج - الكوكايين ( )

د - أدوية الهلوسة ( )

٢- الحالة الصحية :

- ( √ ) - مستقرة
- ( ) - تحتاج لعلاج أحيانا
- ( ) - تم علاجها ولم يشفى
- ( ) - تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى

١- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- ( √ ) - لم يقوم علاج على الاطلاق
- ( ) - علاج طبي فقط
- ( ) - علاج طبيعى فقط
- ( ) - علاج تأهيلي فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى

٥- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان
- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة

مع فائقى الشكر والتقدير لجهودك ..

الباحثة

وفاء باقوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمقدمين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

إعداد / دفا يا قوت على فتحى صبيح

إشراف الدكتور / مهيدي مديرا أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذة بقسم الامراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن تذكر أى بيانات شخصية عن أى مدبر من المدبرين

(قرار وزاري) .

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في الجدول وأرقم ( ٢ ) و ( ٣ ) و ( ٤ )

الآتية :-

١- نوع الايمان في البداية :

أ - المذنبات ( )

ب - الكحولية ( )

ج - الاسيتون ( )

د - البنزين ( )

أ - هيرمين ( )

ب - الفناي ( ✓ )

ج - الكوكابين ( )

د - أدوية الهلوسة ( )

١٩٨٤ / /

٢- التاريخ للايمان

٢- الحالة الصحية :

- مستقرة ( )
- تحتاج لعلاج أحيانا ( ✓ )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى ( )

٣- نوع العلاج الذى قام لك بعد الامان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق ( )
- علاج طبي فقط ( ✓ )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى ( )

٤- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الامان ( لا ) نعم
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الامان ( لا ) نعم
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك ( لا ) نعم
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة ( لا ) نعم

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك . . .

الباحثة

وفا\* ياقوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

سرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة اسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفاء ياقوت على فتحى صبيح  
اشراف الدكتور / سهير ريدى أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان  
أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

٢- دكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبعا للقانون الوزارى أن تذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين

(قراروزارى) \*  
ضع علامة (✓) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى البنود وأرقام (٢) ، (٣) ، (٤)  
الآتية :-

- |                            |                  |
|----------------------------|------------------|
| ١- نوع الادمان فى البداية: | س - المذيبات ( ) |
| أ - الهيروين ( )           | ر - الكحولية ( ) |
| ب - القنابى ( )            | و - الاسيتون ( ) |
| ج - الكوكايين ( )          | هـ - البنزين ( ) |
| د - أدوية الهلوسة ( ✓ )    |                  |

١٩٨٥ /

٢- التاريخ للادمان



في الحالة الصحية :

- مستقرة ( ✓ )
- تحتاج لعلاج أحياناً ( )
- تم علاجها ولن يشفى ( )
- تم العلاج في وحدة علاجية أخرى ( )

أ- نوع العلاج الذي قام لك بعد الامان :

- لم يقوم علاج على الإطلاق ( ✓ )
- علاج طبي فقط ( )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وصحى فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى وصحى ( )

موضوع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الامان نعم ( لا )
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الامان نعم ( لا )
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك نعم ( لا )
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة نعم ( لا )

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك - مع

الباحثة

د.فا \* بافوت على قنص صبح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفا\* يا قوت على فتحى صبيح

١- اشراف الدكتور / سهير بدير أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان  
أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزارى أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين

(قرار وزارى ) .

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى البنود وأرقام ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٥ )  
الآتية :-

١- نوع الادمان فى البداية :

- |     |              |       |                   |
|-----|--------------|-------|-------------------|
| ( ) | س - المذيبات | ( ✓ ) | أ - هيرمين        |
| ( ) | ر - الكحولية | ( )   | ب - الفئابى       |
| ( ) | و - الاميتين | ( )   | ج - الكوكابين     |
| ( ) | هـ - البنزين | ( )   | د - أدوية الهلوسة |

١٩٨٤ / /

٢- التاريخ للادمان

٣- الحالة المرضية :

- مصفوفة ( )
- تحتاج لعلاج أحياناً ( )
- تم علاجها ولم يشفى (✓)
- تم العلاج في وحدة علاجية أخرى ( )

٤- نوع العلاج الذي قام للمبعد الأدمان :

- لم يقوم علاج على الإطلاق ( )
- علاج طبي فقط (✓)
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى ( )

٥- ضع دائرة حول الاجابة التي ينطبق عليها حالتك :

- هل مارس التربية الرياضية قبل الأدمان ( لا ) نعم
- هل مارس التربية الرياضية بعد الأدمان ( لا ) نعم
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية بأجتهادك ( لا ) نعم
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة ( لا ) نعم

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك . . .

الباحثة

دفا \* هاتفك على فتحى صويح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٢)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بحافظة اسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

أعداد / د.هـ / ياقوت على فتحى صبيح

إشراف الدكتور / مهيير بدير أحمد موسى

معدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية

كلية طب اسكندرية

الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبعا للقانون الوزاري أن تذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من

المدمنين (قرار وزاري) .

خرج علامة ( ✓ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام (٢) ، (٣) ،

(٤) الآتية :-

- |       |               |     |                              |
|-------|---------------|-----|------------------------------|
| ( )   | س - العذبات   | ( ) | ١ - نوع الادمان في البداية : |
| ( ✓ ) | ر - الكحولية  | ( ) | أ - هيريس                    |
| ( )   | و - الامينتون | ( ) | ب - الفناجى                  |
| ( )   | هـ - البنزون  | ( ) | ج - الكوكايون                |
|       |               | ( ) | د - أدوية الهلوسة            |

١٩٨٦ / /

٢ - التاريخ للادمان

٢- الحالة المرضية :

- مستقرة ( ✓ )
- تحتاج لعلاج أحيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى ( )

٣- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق ( ✓ )
- علاج طبي فقط ( )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى ( )

- ٥- ضع دائرة حول الاجابة التى ينطبق عليها حالتك :
  - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان ( لا ) نعم
  - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان ( لا ) نعم
  - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك ( لا ) نعم
  - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة ( لا ) نعم

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك . . .  
الباحثة  
وفاء ياقوت على فتحى صبيح



جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالإسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمعلمين المختارين من مستشفى  
الأمراض العذلية بالمعمورة بمحافظة الإسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

إعداد / دفا\* باقوت على فتحى صبيح

إشراف الدكتورة / سهير يدرأحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان  
أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الإسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطلاع طبقات للقانون الوزارى أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مد من مسن

المدنين (قراوزارى) .  
ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى الهنوك وأرقام ( ١ ) ، ( ٢ ) ، ( ٣ )  
الآتية :-

- ( ✓ ) س - المذهبات  
( ) ر - الكحولية  
( ) و - الاسمين  
( ) هـ - البنزين

- ١- نوع الادمان فى البداية :  
أ - هيروين ( )  
ب - الفخابى ( )  
ج - الكوكايين ( )  
د - أدوية الهلوسة ( )

١٩٨٦ / /

٢- التاريخ للادمان

٢- الحالة الصحية :

- مستقرة ( )
- نحتاج لعلاج أحيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى ( ✓ )

١- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق ( )
- علاج طبي فقط ( ✓ )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلى فقط ( )
- علاج تأهيلى طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلى طبي وحركى ومهنى ( )

٥- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان ( لا ) نعم
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان ( لا ) نعم
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك ( لا ) نعم
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة ( لا ) نعم

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك “

المباحثة

دفا\* يا قوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم ٣

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / ولاء يا قوت على فتحى صبيح  
اشراف الدكتور / مهير مديراً أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقاً  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية  
جامعة حلوان  
أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لا نستطيع طبقاً للقرار الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من  
المدمنين ( قرار وزاري )  
ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٤ )  
الآتية :-

س - المذنبات ( )  
ر - الكحولية ( )  
و - الاميتون ( )  
هـ - البنزين ( )

١- نوع الادمان في البداية :  
أ - هيرمين ( ✓ )  
ب - الفنابي ( )  
ج - الكوكايين ( )  
د - أدوية الهلوسة ( )

١٩٨٥ / /

٢- التاريخ للادمان

من الامانة المحاسبية :

- حسنة مكتوبة ( )
- تحتاج لمعالجة أخلاقيا ( )
- تم علاجها ولم يبق ( ✓ )
- تم العلاج في وحدة علاجها تحتوي ( )

المرجع العلاج الذي قام للمريض الاى مان :

- لم يفرج علاج على الاى مان ( )
- علاج طبي فقط ( ✓ )
- علاج طبيعي فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهني فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهني ( )

تدريج ائمة حول الاجابة التي تتطلب على حالتك :

- هل مارس الانشطة الواعية قبل الاى مان ( لا ) نعم
- هل مارس الانشطة الواعية بعد الاى مان ( لا ) نعم
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الواعية باجتهادك ( لا ) نعم
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الواعية تحت المراف المخصصة ( لا ) نعم

مع فائق المشكور الله بواجبه لك .

الباحثة

وفاء هادي على فاضل

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بأسكندرية

مرفق رقم (٢)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفا\* يا قوت على فتحى صبيح

اشراف الدكتورة / مهير بدير أحمد موسى

عمدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن تذكر أي بيانات شخصية عن أي مدمن من المدمنين

(قرار وزاري) .

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود أرقام ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٥ )  
الآتية :-

( ) س - المذنبات

( ✓ ) ر - الكحولية

( ) و - الاسيتون

( ) هـ - البنزين

١- نوع الادمان في البداية :

( ) أ - هيروين

( ) ب - الفئابي

( ) ج - الكوكايين

( ) د - أدوية الهلوسة

١٩٨٢ /

٢- التاريخ للادمان



١- الحالة الصحية :

- مستقرة ( )
- نحتاج لعلاج أحيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( ✓ )
- تم العلاج في وحدة علاجية أخرى ( )

٢- نوع العلاج الذي قام لك بعد الادمان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق ( )
- علاج طبي فقط ( ✓ )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى ( )

٣- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان ( لا ) نعم
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان ( لا ) نعم
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية باجتهادك ( لا ) نعم
- هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة ( لا ) نعم

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك  
الباحثة  
دفا باقوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / ونا" يا قوت على فتحى صبيح  
اشراف الدكتور / سهير ريدير أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان  
أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من  
المدمنين (قراروزارى) .  
ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى البنود وأرقام (٢) ، (٣) ، (٥) ،  
الآتية :-

- |     |              |       |                             |
|-----|--------------|-------|-----------------------------|
| ( ) | س - المذنبات | ( )   | ١- نوع الادمان فى البداية : |
| ( ) | ر - الكحولية | ( )   | أ - هيرمين                  |
| ( ) | و - الاسيتون | ( ✓ ) | ب - الفنايى                 |
| ( ) | هـ - البنزين | ( )   | ج - الكوكايين               |
|     |              | ( )   | د - أدوية الهلوسة           |

١٩٨٢ / /

٢- التامخ للادمان

٢- الحالة الصحية :

- مستقرة ( )
- نحتاج لعلاج أحيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( ✓ )
- تم العلاج فى وحدة علاجية اخرى ( )

٣- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق ( )
- علاج طبي فقط ( ✓ )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلى فقط ( )
- علاج تأهيلى طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلى طبي وحركى ومهنى ( )

٥- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان ( لا ) نعم
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان ( لا ) نعم
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك ( لا ) نعم
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة ( لا ) نعم

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك ..

الباحثة

وفاء ياقوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم ( ٣ )

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفاء يا قوت على فتحى صبيح

١- اشراف الدكتور / سمير يديرا أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لأنستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أي بيانات شخصية عن أي مدمن من المدمنين

(قرار وزاري).

ضع علامة ( √ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام ( ١ ) ، ( ٢ ) ، ( ٣ )  
الآتية:-

١- نوع الادمان في البداية:

س - المذيبات ( )

ر - الكحولية ( )

و - الاسيتون ( )

هـ - البنزين ( )

أ - هيروين ( )

ب - الفنتاني ( )

ج - الكوكايين ( √ )

د - أدوية الهلوسة ( )

١٩٨٤ / /

٢- التاريخ للادمان

١- الحالة الصحية :

- مستقرة ( )
- نحتاج لعلاج أحيانا ( ✓ )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج في وحدة علاجية أخرى ( )

٢- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق ( )
- علاج طبي فقط ( ✓ )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى ( )

٣- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان ( لا ) نعم
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان ( لا ) نعم
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك ( لا ) نعم
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة نعم ( لا )

مع فائق الشكر والتقدير لجهودكم  
الباحثة  
وفاء باقوت على فتحى صبيح



جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالعمارة بمحافضة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / دفا\* باقوت على فتحى صبيح

١- اشراف الدكتور / سمير عبد براهيم احمد موسى

معيدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت  
أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

لاستطاع طبعا للقانون الوزاري ان نذكر اى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين  
(قرار وزاري)

ضع علامة ( √ ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى البنوك وأرقام ( ٦ ) ، ( ٧ ) ، ( ٤ )  
الآتية :-

١- نوع الادمان فى البداية :

- |     |              |       |                   |
|-----|--------------|-------|-------------------|
| ( ) | س - الذبيبات | ( )   | أ - هيروين        |
| ( ) | ر - الكحولية | ( )   | ب - الفئاضى       |
| ( ) | و - الاميتون | ( √ ) | ج - الكوكايين     |
| ( ) | هـ - البنزين | ( )   | د - أدوية الهلوسة |

١٩٨٣ / /

١- التاريخ للادمان

٢- الحالة الصحية :

- مستقرة ( )
- نحتاج لعلاج أحياناً ( )
- تم علاجها ولم يشفى (✓)
- تم العلاج في وحدة علاجية أخرى ( )

٣- نوع العلاج الذي قام لك بعد الإدمان :

- لم يقدم علاج على الإطلاق ( )
- علاج طبي فقط (✓)
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وسهني فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركي وسهني ( )

٥- ضع دائرة حول الإجابة التي تنطبق على حالتك :

- نعم (لا) - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الإدمان
- نعم (لا) - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الإدمان
- نعم (لا) - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك
- نعم (لا) - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت إشراف المتخصصة

مع فائق الشكر والتقدير لمجهودك ..

الباحثة

دفاة باقوت على فتيحي صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدنبن المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفا\* يا قوت على فتحى صبيح

١- اشراف الدكتور / سهير يديرا احمد موسى  
عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت  
أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

لاستطيع طبقا للقانون الوزارى أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مد من المدنبن  
(قرار وزارى) .

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى البنود أرقام ( ٢ ) ، ( ٣ ) ، ( ٤ )  
الآتية :-

١- نوع الادمان فى البداية :

- |     |              |       |                   |
|-----|--------------|-------|-------------------|
| ( ) | س - المذيبات | ( )   | أ - الهيروين      |
| ( ) | ر - الكحولية | ( )   | ب - الفئاسى       |
| ( ) | و - الاسيتون | ( )   | ج - الكوكايين     |
| ( ) | هـ - البنزين | ( ✓ ) | د - أدوية الهلوسة |

١٩٨٦ / /

٢- التاريخ للادمان

٢- الحالة الصحية :

- ( √ ) - مستقرة
- ( ) - تحتاج لعلاج أحياناً
- ( ) - تم علاجها ولم يشفى
- ( ) - تم العلاج في وحدة علاجية أخرى

٣- نوع العلاج الذى قام لك بعد الامان :

- ( √ ) - لم يقوم علاج على الاطلاق
- ( ) - علاج طبي فقط
- ( ) - علاج طبيعى فقط
- ( ) - علاج تأهيلي فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي وسهني فقط
- ( ) - علاج تأهيلي طبي وحركي وسهني

٤- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الامان
- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الامان
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاوتك للأنشطة الرياضية باجتهادك
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاوتك الأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة

مع فائق الشكروالتقدير لجهودك ..

الباحثة

دفاة باقوتعلى فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى الأمراض  
العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفا' باقوت على فتحى صبيح

اشراف الدكتور / مهيديدها احمد موسى

معيدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية

الدكتور / فاروق محمد طلعت

بكلية طب الاسكندرية

لاستطيع طبعا للقانون الوزاري أن تذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين

(فرايزاري).

ضع علامة ( √ ) أمام العبارات التى تنطبق على حالتك فى البنود أرقام (١) ، (٢) ، (٣) ، (٤) ،  
الآتية:-

انواع الادمان فى البداية:

( ) من - الذهبات

( ) أ - هيرين

( ) ر - الكحولية

( ) ب - القنابي

( ) و - الاسيتون

( √ ) ح - الكوكايين

( ) ه - البنزين

( ) د - أدوية الهلوسة

٤/٥ سنوات

أ - الفايح للادمان



٣- الحالة الصحية :

- مستقرة ( )
- تحتاج لعلاج أحيانا ( ✓ )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى ( )

٤- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق ( )
- علاج طبي فقط ( ✓ )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركى ومهنى ( )

٥- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك:

- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان
- ( لا ) نعم - هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك
- ( لا ) نعم - هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشرافا متخصصة

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك ..

الباحثة

وفاء ياقوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدن المختارين من مستشفى  
الأمراض العنقية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفا\* يا قوت على نحي صبيح

١- اشراف اكد كتيرة / مهدي دبر احمد موسى

معيدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية

البنات جامعة حلوان

أستاذة بقسم الأمراض العنقية والنفسية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

بكلية طب الاسكندرية

لاستطيع طبعا للفانين الوزاري أن تذكر أي بيانات شخصية عن أي مد من المدنين

(نوار وزاري)

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في الجدول وأرقام (٢) ، (٣) (٤) (٥)  
الآتية :

١- نوع الادمان في البداية :

س - المذيبات ( )

أ - هيرمين ( )

ر - الكحولية (✓)

ب - الفنابي ( )

و - الاسيتين ( )

ح - الكوكايين ( )

هـ - البنزين ( )

د - أدوية الهلوسة ( )

٣- الحالة الصحية :

- مستقرة ( ✓ )
- تحتاج لعلاج أحيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج في وحدة علاجية أخرى ( )

٤- نوع العلاج الذى قام لك بعد الايمان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق ( ✓ )
- علاج طبي فقط ( )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وسهني فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركي وسهني ( )

٥- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الايمان نعم ( لا )
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الايمان نعم ( لا )
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك نعم ( لا )
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة نعم ( لا )

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك ، ، ،

الباحثة

وفا\* ياقوت على فتحي صبيح

جامعة حلوان  
الكلية الطبية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

إعداد / وفاء باقوت على فتحى صبيح

إشراف الدكتورة / سهير بدرا أحمد موسى

عميدة كلية التربية الرياضية سابقا

وأستاذ بقسم أصول التربية الرياضية

للبنات / جامعة حلوان

أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية

بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من

المدمنين (قرار وزاري).

مع علامة (✓) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام (١)، (٢)، (٣)، (٤)  
الآتية:-

١- نوع الادمان في البداية :

س- الذيبات ( )

أ- هيروين (✓)

ر- الكحولية ( )

ب- الفئابي ( )

و- الاسيتون ( )

ح- الكوكايين ( )

هـ- البنزين ( )

د- أدوية هلوسة ( )

١٩٨٣ / /

٢- التاريخ للادمان

٣- الحالة الصحية :

- مستقرة ( )
- تحتاج لعلاج أحيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى (✓)
- تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى ( )

٤- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادمان :

- لم يقوم علاج على الاطلاق ( )
- علاج طبي فقط (✓)
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وسهني فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركي وسهني ( )

٥- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان نعم ( لا )
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان نعم ( لا )
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك نعم ( لا )
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة نعم ( لا )

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك . . .

الباحثة

وفاة باقوت على فتحى صبيح

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

مرفق رقم (٣)

استمارة بيانات خاصة بالمدمنين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث علم للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد / وفاء ياقوت على فتحى صبيح

١- اشراف الدكتور / سهير يديرا أحمد موسى  
عميدة كلية التربية الرياضية سابقا  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت  
أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن تذكر أى بيانات شخصية عن أى مدمن من المدمنين  
(قرار وزاري) .

ضع علامة ( √ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود وأرقام ( ١ ) ، ( ٢ ) ، ( ٣ )  
الآتية :-

- ١- نوع الادمان في البداية:
- |                   |       |
|-------------------|-------|
| أ - هيرمين        | ( )   |
| ب - الفنابي       | ( )   |
| ج - الكوكايين     | ( )   |
| د - أدوية الهلوسة | ( √ ) |
| هـ - البنزين      | ( )   |
| و - الاسيتون      | ( )   |
| ز - الكحولية      | ( )   |
| س - المذيبات      | ( )   |

١٩٨٥ / /

٢- التاريخ للادمان



٢- الحالة الصحية :

- مستقرة ( ✓ )
- تحتاج لعلاج أحياناً ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج فى وحدة علاجياً أخرى ( )

٣- نوع العلاج الذى قام لك بعد الايمان :

- لم يقم علاج على الاطلاق ( ✓ )
- علاج طبى فقط ( )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلى فقط ( )
- علاج تأهيلى طبى ومهنى فقط ( )
- علاج تأهيلى طبى وحركى ومهنى ( )

٤- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الايمان نعم ( لا )
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الايمان نعم ( لا )
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك نعم ( لا )
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة نعم ( لا )

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك ، ، ،

الباحثة

وفاء باقوت على فتحى صبيح

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

استمارة بيانات خاصة بالمدرسين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث على للحصول على درجة الماجستير في  
التربية الرياضية

اعداد : وفا\* يا قوت على فتحى صبيح

علية كلية التربية الرياضية سابقا بالاسكندرية  
وامتازة بقسم أصول التربية الرياضية للبنات  
جامعة حلوان

١- الدكتور / سهير بدير

أستاذ بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية

٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت

لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بيانات شخصية عن أى مد من

المدنين ( قرار وزاري ) .

ضع علامة ( √ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود أرقام ٢ ، ٣ ، ٤ الآتية:

١- نوع الادمان في البداية :

- |       |              |       |                   |
|-------|--------------|-------|-------------------|
| ( )   | س - الذبيات  | ( )   | ا - هيرين         |
| ( √ ) | ر - الكحولية | ( √ ) | ب - الفجاس        |
| ( )   | و - الاميتون | ( √ ) | ح - الكوكايين     |
| ( )   | هـ - البنزين | ( √ ) | د - ادوية الهلوسة |

٢- التاريخ للادمان ٣ سنوات / ١٩٨٤ /  
٣- الحالة الصحية :

- مستقرة ( )
- تحتاج لعلاج أحيانا ( ✓ )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج في وحدة علاجية اخرى ( )

٤- نوع العلاج الذي قام لك بعد الادمان :

- لم يتم علاج على الإطلاق ( )
- علاج طبي فقط ( ✓ )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وسهني فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركي وسهني ( )

٥- ضع دائرة حول الاجابة التي تنطبق على حالتك :-

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادمان نعم ( لا )
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادمان نعم ( لا )
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية باجتهادك نعم ( لا )
- هل كانت مزاولتك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصه نعم ( لا )

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك

الباحثة

دفا\* ياقوت على فتحى صبيح

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة حلوان  
إدارة التربية للهنات بالاسكندرية

موفق رقم ( ٢ )

استشارة بهانات خاصة بالمعد طين المختارين من مستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

بحث طمس للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية  
اعداد / دفا\* باقوت على فتحى صبح

- ١- اشراف الدكتور / سهير بدور  
معدة كلية التربية الرياضية سابقا  
بالاسكندرية  
وأستاذة بقسم أصول التربية الرياضية  
للبنات ( جامعة حلوان )  
٢- الدكتور / فاروق محمد طلعت  
أستاذة بقسم الأمراض العصبية والنفسية  
بكلية طب الاسكندرية  
لاستطيع طبقا للقانون الوزاري أن نذكر أى بهانات شخصية عن أى مدمن  
من المدمنين ( قرار وزاري ) .

ضع علامة ( ✓ ) أمام العبارات التي تنطبق على حالتك في البنود ارقام ٢ ، ٣ ، ٤ الآتية :-

- ١- نوع الادمان في البداية :-  
١ - هروين ( ✓ ) س - الذبيات ( )  
٢ - الفئاس ( ✓ ) ر - الكحولية ( ✓ )  
٣ - الكوكايين ( ) و - الاميتين ( )  
٤ - ادوية الهلوسة ( ✓ ) ه - البنزين ( )

١- التاريخ الادماني ٣ سنوات / / ١٩٨٥

٢- الحالة الصحية :

- مسنونة ( ✓ )
- تحتاج لعلاج احيانا ( )
- تم علاجها ولم يشفى ( )
- تم العلاج فى وحدة علاجية أخرى ( )

٣- نوع العلاج الذى قام لك بعد الادماني :

- لم يقدم علاج على الاطلاق ( ✓ )
- علاج طبي فقط ( )
- علاج طبيعى فقط ( )
- علاج تأهيلي فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وسهني فقط ( )
- علاج تأهيلي طبي وحركي وسهني ( )

٤- ضع دائرة حول الاجابة التى تنطبق على حالتك :

- هل مارس الأنشطة الرياضية قبل الادماني نعم ( لا )
- هل مارس الأنشطة الرياضية بعد الادماني نعم ( لا )
- هل كانت مزاياك للأنشطة الرياضية باجتهادك نعم ( لا )
- هل كانت مزاياك للأنشطة الرياضية تحت اشراف المتخصصة نعم ( لا )

مع فائق الشكر والتقدير لجهودك

الباحثة

وفاء باقوت على فتحى صبيح

مرفق رقم ( ١ )

استمارة خاصة بأستاذة التربية الرياضية



مرفق رقم ( ٤ )

الخبراء الذين تم الاستعانة بهم فى وضع البرنامج المقترح والاختبارات

| الاسم                           | الوظيفة   | مكان العمل   |
|---------------------------------|---|--|
| (١) عواطف عبد الهادى عبد ربه    | أستاذ بقسم التمرينات  | كلية التربية الرياضية للبنات باسكندرية               |
| (٢) نايرة عبد الرحمن العبد      | أستاذ بقسم التمرينات  | كلية التربية الرياضية للبنات باسكندرية               |
| (٣) رجاء على بــــلال           | أستاذ بقسم التمرينات  | كلية التربية الرياضية للبنات باسكندرية               |
| (٤) اقبال محمد فهمى الجاويش     | أستاذ بقسم التمرينات  | كلية التربية الرياضية للبنات باسكندرية               |
| (٥) عايدة السيد محمد            | أستاذ بقسم التمرينات  | كلية التربية الرياضية للبنات باسكندرية               |
| (٦) ثناء فؤاد محمد أمين         | أستاذ بقسم التمرينات  | كلية التربية الرياضية للبنات باسكندرية               |
| (٧) عصام الدين عبد الخالق مصطفى | وكيل شئون تعليم وطلاب<br>أبوقير وأستاذ بقسم طرق<br>القدريس والتدريب والتربية<br>العملية . | كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير<br>باسكندرية . |
| (٨) نادية محمد رشاد             | أستاذ بقسم المواد الصحية  | كلية التربية الرياضية بنين بأبى قير<br>بالاسكندرية . |
| (٩) فريال ابراهيم رمــــزى      | أستاذ بقسم المواد الصحية  | كلية التربية الرياضية بنين بأبى قير<br>بالاسكندرية . |
| (١٠) بشينة محمد واصل            | أستاذ ورئيس قسم أصول<br>التربية الرياضية والترويح   | كلية التربية الرياضية للبنات باسكندرية               |
| (١١) هالة على منــــدور         | م . د . بقسم أصول التربية<br>الرياضية والترويح  | كلية التربية الرياضية للبنات باسكندرية               |

مرفق رقم ( ٥ )

برنامج التربية الرياضية المقترح

مرفق رقم (٥)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة الاسكندرية  
كلية التربية الرياضية للبنات  
بالاسكندرية

الأستاذة الفاضلة ..

تحية طيبة وبعد ..

تفيم الباحثة بدراسة الماجستير وموضوعها : \* أثر برنامج تربية رياضية مفتوح  
للمعاقرة شفاء المدمن لقدراته الحركية \* ..

ولتحقيق هدف البحث تفيم الباحثة باقتراح برنامج تربية رياضية لتطوير قدرات  
المدمن الحركية التي أجمع الخبراء على أنها أكثر تأثرا بالأدمان .

ولذا نرجو الباحثة من سيادتكم التكرم بإبداء الرأي في مجوعة التمرينات  
المعرضة بالاستشارة من حيث مناسبتها أو عدم مناسبتها للمدمن .

وان اجابتمكم الصادقة ستكون خير دليل للباحثة التي تتقدم بشكرها الجزيل لحسن  
تعاونكم والله الموفق .

ويمكن لسيادتكم اضافة أى تمرين تجدونه مهما بالنسبة للمدمنين وسهلت عنه  
الباحثة .

وشكرا . . . .

الباحثة

وفاء ياقوت على فتحى صبيح

| درجة التأثير |            | التمرينات   |
|--------------|------------|---|
| مناسبة       | غير مناسبة |   |
|              |            | <p>أولاً - <u>تمرينات لتنعيم القوة :</u></p> <p>أ - <u>تمرينات لتقوية مرونة مفاصل الرسغ والأصابع :</u></p> <p>- دورانات للرسغ للداخل والخارج من أوضاع الوقوف والجلوس .</p> <p>- دورانات للرسغ للداخل والخارج من أوضاع الوقوف والجلوس باستخدام كرة صغيرة .</p> <p>- بسط وقبض الأصابع - ثم بسط وقبض باستخدام كرة صغيرة - باستخدام عقل الحائط .</p> <p>ب - <u>تمرينات لتقوية مرونة مفصل الكوع :</u></p> <p>- ( الجلوس الجانبي مع ثني الساعد ) دوران الساعد أفقياً للخارج دائرة كاملة .</p> <p>- ( وقوف الساعد منثنياً أماماً ) دوران الساعد عمودياً من أعلى إلى أسفل دائرة كاملة .</p> <p>- ( جلوس التربع وثني الذراعين ) مدالذ راعين جانباً أولاً بسيطاً أو بسرعة .</p> <p>- ( جلوس التربع ) دوران الكتفين - مرة أو أكثر - أماماً وخلفاً .</p> <p>- ( وقوف فتحاً - الذراعان مائلاً خلفاً ) مرجحة - الذراعين للأمام ( ١ ) للجانب ( ٢ ) للمدعضا ( ٣ ) الرجوع للوضع الابتدائي ( ٤ ) - يكرر ( ١ - ٤ ) .</p> |

| درجة التأشير |            | التمرينات  |
|--------------|------------|--|
| مناسبة       | غير مناسبة |  |
|              |            | <p>١- تمرينات لتنمية قوة الذراعين :</p> <p>- (الانبطاح) شئ وفرد الكوعين .</p> <p>- (جلوس الركوع) رفع وخفض الذراعين مع استخدام ثقل ٣٥ ك .</p> <p>- (جلوس طويل) - والذراعين بجانب الجسم والمشطان لأعلى المقعد خلف الظهر) رفع المقعدة على الكرسي مع وضع الذراعان مفردتين على الكرسي والجذع عمودي على الرجلين (١-٢) ثم الرجوع للوضع الابتدائي .</p> <p>- (الوقوف) رفع وخفض الذراعين مع استخدام الكور الطبية .</p> <p>- (التعلق) مع شئ وفرد الكوعين .</p> <p>- (انبطاح) مسك الزميل للقدمين وشئ الزميل الآخر على اليدين (عربة اللبن) .</p> <p>- (وقوف) دفع الزميل باليدين ومنعه من اجتياز الخط المرسوم بينهما .</p> <p>- (انبطاح) - الكوعين منتشين أسفل الصدر والمشطان ملاصقان للأرض) رفع الرأس والصدر لأعلى مع فرد الذراعين ثم النزول مع الاحتفاظ بالرأس والصدر والذراعين للأمام في (١-٢) .</p> <p>- رفع الصدر والجذع للوصول لوضع الركوع مع ميل الذراعين ثم رفع الجذع أكثر حتى تكون الذراعين في وضع عمودي على الأرض في (٣-٤) - نزول الصدر (٥-٦) - الرجوع للوضع الابتدائي .</p> <p>- (وقوف مواجه) - الذراعان أماما السقوط أماما على عقل الحائط مع شئ الذراعين) .</p> |



| درجة التأشير |        | التمرينات  |  |
|--------------|--------|--|--|
| غير مناسبة   | مناسبة |  |  |
|              |        | <p>- وقوف مسك ثقل في كل ذراع رفع الذراعين أماماً ثم عليهما ثم ثني الكوعين وفردهما والرجوع للوضع الأصلي .</p> <p>الرجوع للوضع الابتدائي (٤-٣) - وكذا ناحية اليسار .</p> <p>- ( انعطاف مائل - استناد القدمين على غل الحائط ) التقدم أماماً باليدين (١-٢) - العودة (٣-٤) - ثني الذراعين ثم المد مع رفع المقعدة لأعلى (٥-٦) - الرجوع للوضع الابتدائي .</p> <p>٢- تمارين لتتمة قوة الرجلين :</p>  |  |
|              |        | <p>- ( الوقوف ) رفع العقبين وثني الركبتين وللثبات .</p> <p>- ( الوقوف ) أمام سلال الحائط . رفع إحدى الرجلين لأعلى ما يمكن . والثبات في الوضع .</p> <p>- ( الوقوف ) ( ٠٠ ) مرجحة الرجلين العكسية أماماً وخلفاً إلى أقصى مدى .</p> <p>- ( وقوف ) الوثب من فوق الكورالطبية مع الارتداد وتقديم واحدة لمسافة ٣ م .</p> <p>- ( قرفصاء ) التقدم للأمام بالمشي لمسافة ٥ م .</p> <p>- ( جلوس عالي ) مد الرجلين لوصولها لوضع موازي للأرض والعودة للوضع الابتدائي لمدة ١٠ ث .</p> <p>- ( وقوف ) ثني الركبتين نصف ومد هما .</p> <p>- ( وقوف - مواجهة مقعد مسدود ) الصعود بالرجل اليمنى فاليسرى ثم الهبوط بالرجل اليمنى فاليسرى .</p> <p>- ( قرفصاء ) الوثب في المكان مع اللف للجهة اليمنى ثم اليسرى بالتبادل .</p> |  |



| درجة التأثير |            | التمرينات  |
|--------------|------------|--|
| مناسبة       | غير مناسبة |  |
|              |            | <p>— ( الوقوف ) رفع العقبين مع مد الذراعين أماما ( ١ ) العودة للوضع الابتدائي ( ٢ ) والوصول لوضع القرفصاء الذراعين عاليا ( ٣ ) ثم العودة للوضع الابتدائي ( ٤ ) .</p> <p>— ( وقوف ) الوثب في المكان ٣ مرات ثم الوثب عاليا مع ثني الركبتين .</p> <p>— ( الاقعا ) والذراعين جانبا المشي للأمام — ثني الركبتين كاملا ( ١ - ٢ ) — ثني الركبتين خلفا ( ٣ - ٤ ) — تبديل الرجلين معا ( ٥ - ٦ ) — الرجوع للوضع الابتدائي ( ٧ - ٨ ) .</p> <p>— ( وقوف على قدم مع المسك باليدين — الجانب مواجهه لعقل الحائط ) أرجحة القدم الحرة أماما ( ١ - ٢ ) — ثني القدم الثانية كاملا ( ٣ - ٤ ) — المد ( ٥ - ٦ ) — الرجوع للوضع الابتدائي ( ٧ - ٨ ) .</p> <p>٣- تمرينات لتنمية قوة عضلات البطن :</p> <p>— ( رقود اسناد الكوعين على الأرض والذراعين لأعلى — الرجل اليمنى مثنية على الركبة والمشط على الأرض ) رفع الجذع اليسرى والاستناد على المشط والكوعين والكتف ( ١ - ٢ ) — الرجوع للوضع الابتدائي ( ٣ - ٤ ) — ثني الرجلين ووضع القدمين على الأرض ورفع المقعدة لأعلى والجذع مع الاستناد على القدمين والكوعين والكتفين ( ٥ - ٦ ) .</p> <p>— الرجوع للوضع الابتدائي ( ٧ - ٨ ) .</p> <p>— ( وقوف الجذع انثناء — الذراعان خلفا — اليدين مسكتان لعقل الحائط وهما مستدان ) رفع الرجلين والجذع عاليا للوصول الى وضع التعلق المقلوب والرأس</p> |

| التمرينات   |            | درجة التأثير |
|---|------------|--------------|
| مناخية  | غير مناخية |              |
| <p>لأسفل - الرجوع للوضع الابتدائي .</p> <p>- ( زميلان احدهما جلوس طولا مواجه لظهر الآخر راغان عاليا واليدان مسكتان لعقلة الحائط في هذا المستوى الزميل الآخر يقف مواجه للأول ) يرفع الزميل الثاني رجلى الأول عاليا خلفا حتى تلمس عقل الحائط .</p> <p>- ( وقوف فتحا مواجه على العقلة الثانية من أسفل ، واليدان مسكتان للعقلة التي في مستوى الحوض ) ثنى الجذع للسقوط حتى وضع التعلق بزاوية واستناد بالقدمين ويمكن أن يؤدى هذا التمرين كما يلي :-</p> <p>أ ( تظل اليدين في ارتفاع ثابت .</p> <p>ب ( يتدرج ثقل اليدين لأسفل أكبر مسافة ممكنة .</p> <p>- ( ركود - تثبيت الرجلين ) ثنى الجذع أماما للوصول للوضع جلوس طويل .</p> <p>- ( جلوس عالى مع التثبيت ) ميل الجذع خلفا .</p> <p>- ( وقوف - الذراعان عاليا ) ثنى أعلى الجذع خلفا مع رفع العقبين .</p> |            |              |
| <p>٤- تمرينات تنمية قوة عضلات الجذع :</p> <p>- ( وقوف - الذراعان عاليا ) ميل الجذع أماما - وثنى الجذع أماما أسفل - رفع الجذع عاليا ببطء .</p> <p>- ( جلوس طولا الذراعان عاليا ) ثنى الجذع أماما أسفل ( ١-٢ ) للجانبين ( ٣-٤ ) - التقوس خلفا ( ٥-٦ ) - الرجوع للوضع الابتدائي .</p>  |            |              |

| درجة التأثير |            | التمرينات   |
|--------------|------------|---|
| مناسبة       | غير مناسبة |   |
|              |            | <p>— ( رقاد الذراعان جانباً — رفع الرجلين لأعلى عند البطن )<br/>         رفع الرجلين زاوية قائمة (١-٢) — رفع الجسم على الكتفين<br/>         مع ملامسة المشطين للأرض والذراعان للجانب (٣-٤) مع<br/>         ملاحظة تأدية التمرين ببطء .</p> <p>— ( جلوس على مقعد سوي والذراعان في الوسط —<br/>         استناد مشطان القدمين للعقل السفلى ) ميل الجذع<br/>         لأسفل بحيث يكون على استقامة واحدة مع الرجلين —<br/>         الرجوع للوضع الابتدائي .</p> <p>— ( رقاد — الذراعان خلف الرأس — لمس المشطان<br/>         العقل السفلى ) وضع الجذع للخلف بالتدريج إلى أقصى<br/>         مسافة مع الاحتفاظ باليدين خلف الرأس .</p> <p>— ( وقوف جانباً لعقل الحائط — الذراعان خلف الرأس<br/>         استناد الرجل اليمنى لعقل الحائط ) ميل الجذع للخارج<br/>         ثم الرجوع للوضع الابتدائي ثم للداخل ثم الرجوع<br/>         للوضع الابتدائي مع الاحتفاظ بالذراعين خلف الرأس .</p> |
|              |            | <p><u>ثانياً — تمرينات لتنمية عنصر التحمل : —</u></p> <p>— ( وقوف ) العد وحول مضمار الجري بسرعة متوسطة<br/>         ( ٣٠ ق — ٥٠ ق ، ١٠٠ ق ، ١٥٠ ق ، ٢٠٠ ق ، ٢٥٠ ق ، ٣٠٠ ق ، ٣٥٠ ق ، ٤٠٠ ق ، ٤٥٠ ق ، ٥٠٠ ق ، ٥٥٠ ق ، ٦٠٠ ق ، ٦٥٠ ق ، ٧٠٠ ق ، ٧٥٠ ق ، ٨٠٠ ق ، ٨٥٠ ق ، ٩٠٠ ق ، ٩٥٠ ق ، ١٠٠٠ ق )</p> <p>— ( الوقوف ) الوثب فتحاً في المكان باستمرار لأطول فترة ممكنة</p> <p>— ( الوقوف على رجل واحدة ) الجري على رجل واحدة لمدة<br/>         ٢٥ ق — ٥٠ ق — ٧٠ ق .</p> <p>— ( الوقوف على البساط المتحرك ) الجري بسرعة فوق<br/>         المتوسطة لمدة ٣٥ ق — ٤٠ ق — ٥٠ ق .</p>  |

| درجة التأثير |            | التمرينات   |
|--------------|------------|---|
| مناسبة       | غير مناسبة |   |
|              |            | <p>— كرة القدم — الجرى بالكرة بسرعة متوسطة لدورة حول الملعب يمكن التحكم في زيادة السرعة أو المسافة المطلوب أداء التمرين منها .</p> <p>— الجرى في المكان .</p> <p>— حمل ثقل . اكجم ثبات المدم بعد انتهاء الدفع لمدة خمس ثواني تزايد تدريجيا وتناسب المدة مع حجم الحمل وشدته .</p> <p>— (الوقوف أمام مدرج) الوثب للصعود على المدرج ثم النزول لمكان البدء والاستمرار في التمرين لأقصى فترة ممكنة يمكن للاعب الاستمرار فيها .</p> <p>— (الوقوف أمام مقعد تمرينات سريرية) الصعود بالقدم اليمنى على المقعد ثم اليسرى ثم نزول اليمنى ثم اليسرى ويمكن البدء بالقدم اليسرى ويستمر المدم في الأداء طول الفترة المحددة له .</p> <p><u>ثالثا - تمرينات لتنمية عناصر التوافق العضلي العصبي :-</u></p> <p>— (الوقوف) رفع الذراع اليمنى عاليا (١) — رفع الذراع جانبا (٢) خفض الذراع اليمنى أماما (٣) — رفع الذراع اليسرى عاليا (٤) خفض الذراع اليمنى إلى أسفل (٥) — خفض الذراع اليسرى أماما (٦) خفض الذراع اليسرى إلى أسفل (٧) — الثبات في العدد (٨)</p> <p>— الوثب ومد الرجل اليمنى جانبا ورجوعها (١) — الوثب ومد الرجل اليسرى أماما ورجوعها (٢) — الوثب ومد الرجل اليسرى جانبا ورجوعها (٣) ثم الثبات (٤) .</p> |



| التمرينات   |  | درجة التأثير |            |
|---|--|--------------|------------|
|   |  | مناسبة       | غير مناسبة |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ( وقوف ) الذراعان أماما ( ١-٢ ) - خفض الذراعين مائلا أسفل ( ٣-٤ ) .</li> <li>- خفض الرأس وثنى الذراعين للصدر ( ٥-٦ ) ثنى الركبتين واخذ خطوة للجانب وضم الرجلين ( ٧-٨ ) .</li> <li>- ( وقوف ) المشى أماما مع رفع الذراع اليمنى جانبيا</li> <li>- ( وقوف مسك لكرة ) تنطيط الكرة باليد اليسرى .</li> <li>- رمي الكرة بيد ولقفها باليد الأخرى .</li> <li>- وضع أكياس رمل على القدم مع رفعها وخفضها .</li> <li>- نط الحبل بالقدمين في المكان .</li> <li>- تغيير الأماكن أثناء رمي الكرة واستقبالها .</li> <li>- وضع البالون على الكف والمشى الزجراجي ومقاها ثابتة مع منع تنطيطها على الكف .</li> <li>- محاولة الجرى لا لتقاط الطوق قبل الزميل .</li> <li>- الجرى وغد سماع الصفارة - الخطب مرة على الفخذين وسرة على الكتفين .</li> </ul> |  |              |            |
| <p><u>رابعاً - تمرينات لتنمية التوازن :-</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- مرجحة الجسم بين صند وقين بالارتكاز على الكتفين .</li> <li>- المشى على خط مرسوم على الأرض .</li> <li>- المشى على المشطين للخلف والأمام والجانب .</li> <li>- ( الوقوف على قدم واحدة ) سباق عدو على قدم واحدة مع الزميل الجانب .</li> </ul>  |  |              |            |

| التمرينات   |  | درجة التأثير |            |
|---|--|--------------|------------|
|   |  | مناسبة       | غير مناسبة |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ( جلوس القرفصاء ) الوقوف لأداء ميزان أمامي خلفي .</li> <li>- ( وقوف مسك حبل وثب ) دوران الحبل والوثب .</li> <li>- الوقوف على قدم واحدة على الأرض - فوق كورطبيسة - فوق مقعد مسردى .</li> <li>- تثبيت عصا على الأصابع أفقيا ورأسيا .</li> <li>- حمل أكياس رمل على الرأس مع حفظ التوازن .</li> <li>- ثني الركبتين مع فرد الأخرى أماما ثم مد الركبة المشنبة وفرد ها .</li> </ul> |  |              |            |



## ملخص البحث

أثر برنامج تربية رياضية مقننة مفرحة لاستعادة  
شغاف المدمن لقد راته الحركية

يعتبر الادمان حالة يعاني فيها الانسان من وجود رغبة ملحة في تعاطي مادة  
مخدرة بصورة متصلة أو دورية ، وهذا التعاطي يعود على المدمن بآثار نفسية وجسمية  
 واجتماعية سيئة كما يجعل المدمن في حالة مغرعة عند عدم استعمال المادة المخدرة .  
 وتتزايد الكمية التي يحتاجها المدمن بصورة دائمة فان التوقف المفاجي يؤدي الى حدوث  
 اعراض الانسحاب التي تؤدي الى أعراض جسمية ونفسية تعذب المدمن وتدفعه الى التعاطي  
 ويصبح الجسم بلا مناعة ضد الألم .

وسا لاشك فيه أن المدمن انسان مريض لا يستطيع تحمل الآلام ولا يقوى على كبح  
رغباته وتحمل مشاعر الاحباط بلا ارادة أو منطق ، يحتضر اجتماعيا ونفسيا وأديبا ويميز بأنه انسان  
 عاجز عن مواجهة مشاكله ومحاولة حلها وعدم اقامة علاقات ثرية مشبعة مستمرة مع الآخرين .  
 وينتقل الى الحزن وبعد النظر ، ولا يقوى على تأجيل رغباته يسعى لاشباع غرائزه .

والهيمون من المواد المخدرة الضارة التي تؤدي الى فقد القدرات الحركية  
 للانسان حيث أنه عقب تعاطي هذه المادة بأسبوع يصبح الانسان مدخسا يجعله عرضة  
 للاصابة بأمراض متعددة فلا يستطيع تحمل العمل حيث يصاب بالخ بضمور وقصور في أداء  
 وظيفته لتوصيل الاشارات للعضلات والعظام والتأثير على الجهاز الدوري ، والتنفس ،  
 والهضم والتوازن والتوافق والقدرة على الكلام ، لذا يصبح المدمن في حالة بـلادة  
 وتراخ ، وقلق في النوم ، وهزال في الجسم .

وتستطيع التربية الرياضية أن تفعل الكثير لتخفيف مشكلة انحراف الفرد فان اتجه  
 اليها الشباب في أوقات فراغهم لاشباع رغباتهم ، تصون حياتهم من الانحياز الى مجالات  
 أخرى غير سليمة ، مثل تعاطي المواد المخدرة والاقبال عليها ، فالتربية الرياضية تهدف الى  
 تربية الفرد تربية متكاملة من الناحية الجسمية والنفسية ، والخلقية ، والاجتماعية ، وتساعد  
 على زيادة الانتاج ووفرة من العطاء ، ويصبح في مقدوره القيام بأكثر قدر من العمل بأقل جهد  
 دون أن يعتريه التعب ، حيث تصبح العضلات في تناغم مع العمل مما يحسن في نفوسه  
 الصهارات الجسمية النافعة للحياة ، وتجعل الفرد سريع التلبية والحركة والنشاط

رشيقة معتدل القوام ، مقبلا على الحياة ، عزيزا ، مهابا ، قادرا على مواجهة الخطر وتخطي الصعاب خاصة الشباب المراهق لاستغلال وقت الفراغ مما يمنعهم عن كسل ما يهدد مستقبلهم من ارتكاب الممنوع والاقبال على الادمان والبعد عن الانحراف وتعطى المخدرات الضار بصحتهم ، والتمكن من القيام بالرسالة في الحياة على أكمل وجه .

ما يؤدى الى تحسين التوقيت ، والانسيابية ، والآلية في آدائهم عن طريق اشتراكهم في الأنشطة المختلفة . حيث أن هذه الأنشطة الحركية لها أهميتها خاصة في نمو الفرد الانفعالي والاجتماعي ، وذلك لأن انفعالات الفرد ومشكلاته تتأثر بالجوانب الاجتماعية الذي يعيش فيه سواء في مجال الصحة الجسدية ، أو العلاقة مع الآخرين في العمل أو الأسرة أو المشكلات التي تتعلق بذاته كلها ، ويمكن حلها عندما يعبر الفرد عن انفعالاته من خلال الممارسة للأنشطة الرياضية المختلفة .

وتهدف الدراسة الحالية الى معرفة تأثير برنامج تربية رياضية مقترح لاستعادة شفاء المدم من لعدراته الحركية ، ولقد تناولت الباحثة في الفصل الأول ماهية المشكلة وتضمنت بشي من الانجاز الادمان والرغبة الملحة في تعاطي مادة الهيروين وأثره على الجسم والقدرات الحركية ، والتربية الرياضية والهدف منها وآثارها على القدرات الحركية . كما تضمنت أهمية الموضوع وكيفية تناوله بالدراسة والهدف من البحث وهو التعرف على معرفة أثر برنامج تربية رياضية مقترح لاستعادة شفاء المدم من حيث القدرة الحركية ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) . كما تناولت الباحثة في هذا الفصل تساؤلات البحث وهي :

- ١- هل هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعد تناول الدواء في القدرة الحركية المقاسة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) ؟
- ٢- هل هناك فرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح في القدرة الحركية المقاسة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) ؟
- ٣- هل هناك فرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج المقترح لصالح المجموعة التجريبية في القدرة الحركية المقاسة ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) ؟

وتناولت الباحثة في هذا الفصل أيضا المصطلحات الاجرائية وخطوات البحث وقد تضمنت الرجوع الى المراجع العلمية والأبحاث المشابهة المرتبطة بالبحث، تصميم استمارة لمعرفة الشروط الطبية التي يجب مراعاتها في البرنامج المقترح ، عرض الاستمارة على المسؤولين في مجال الادمان لمعرفة درجة استجابة المدمن وتحليل القدرات الحركية للمدمنين ، وضع البرنامج المقترح في ضوء القدرات الحركية التي تم التوصل اليها ، تصميم استمارة لاستطلاع رأى الخبراء في محتوى البرنامج المقترح ، تحليل آراء الخبراء احصائيا لوضع برنامج اولى ، تطبيق البرنامج في تجربة استطلاعية على عينة من المدمنين لمعرفة درجة صعوبة التعيينات والوقت والزمن ، تحديد الاختبارات الحركية التي تقيس العناصر البدنية المتمثلة في كل من ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن ) ، قياسات قبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة ، تنفيذ البرنامج المقترح ، قياسات بعدية لمعرفة تأثير البرنامج المقترح ، تحليل النتائج وتفسيرها ثم استخدام الاستنتاجات والتوصل الى التوصيات .

كما تناولت الباحثة في الفصل الثاني الاطار النظري من حيث :

- التربية الرياضية وأهميتها .
- الادمان عن طريق تعاطي الهيروين .
- القدرات الحركية .
- القدرات الحركية الأكثر تأثرا بالادمان .

وفي الفصل الثالث قامت الباحثة بوصف للدراسات ، ثم تقسيم هذه الدراسات الى دراسات خاصة بالادمان ، دراسات خاصة بالقدرات الحركية وقد اشتملت كل دراسة من الدراسات التي يتضمنها هذا الفصل على بيان بموضوع الدراسة والهدف الاساسي من الدراسة ، وصف مختصر للعينة والأدوات المستخدمة وأهم النتائج وقد تبع وصف هذه الدراسات دراسة ناقدة لكل الدراسات السابقة .

وفي الفصل الرابع قامت الباحثة بوصف للمنهج والعينة والأدوات المستخدمة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لتعشيه مع طبيعة البحث .  
وشملت عينة البحث على ( ٣٠ ) مدمن من الحرفيين الصناع يتعاطون الهيروين عن طريق الشم ( شمة واحدة ) متماثلين في المستوى الحركي ، ومدة الادمان ، والجرعة المتناولة وعدد هم ( ١٥ ) مجموعة تجريبية ، ( ١٥ ) مجموعة ضابطة من المدمنين يتعاطون



الدواء الطبي ، لا يمارسان أي نوع من النشاط الرياضي بمستشفى الأمراض العقلية بالمعمورة  
بمحافظة الاسكندرية ( القسم العام ) .

وقد استخدمت الباحثة استمارة استطلاع رأي الخبراء في التغيرات التي تحدث في نشاط  
حياة الدم من اليومية بناءً على تحديدها من المراجع العلمية .

- استمارة استبيان ومقابلة للمدمنين لتحديد مدة الادمان والجراحة المتناولة .

- استمارة استبيان لمعرفة رأي الخبراء في مجال التربية الرياضية والأطباء لتحديد مدى  
صدق الثمرينات والاختبارات التي تتناسب مع قدرات المدمن .

وقد تم وضع برنامج مقترح من تصميم الباحثة .

وتم استخدام اختبارات لقياس العناصر البدنية الأكثر تأثيراً بالادمان واتبعت الباحثة  
الخطوات التالية في بناء البرنامج المقترح :-

- تحديد القدرات الحركية الأكثر تأثيراً بالادمان بطرح سؤال مفتوح على أطباء الأمراض  
النفسية بمستشفى الأمراض العقلية بالمعمورة لمعرفة القدرات الأكثر تأثيراً بالادمان ،  
وقد تم تحديد القدرات الحركية التالية ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي -  
التوازن ) بعد تفريغ الاجابات وتحليلها والقدرات الحركية التي حصلت على  
٥٠ ٪ فأكثر .

- ثم تم تحديد العضلات الأكثر تأثيراً بالادمان .

وقد قامت الباحثة بطرح سؤال مفتوح على أطباء الأمراض النفسية بمستشفى  
الأمراض العقلية بالمعمورة بالاسكندرية ( ماهي أكثر العضلات تأثيراً بالادمان ) ؟  
وقد تم تحديد العضلات التالية ( عضلات الذراعين - عضلات الرجلين - عضلات  
الساقين - عضلات البطن - عضلات العمود الفقري - عضلات العمود الفقري المحيطة  
بالصدر ) بعد تفريغ الاجابات وتحليلها وتحديد العضلات التي حصلت على  
٥٠ ٪ فأكثر .

- تحديد أهداف البرنامج المقترح بناءً على ما سبق ثم تحديد القدرات الحركية الأكثر  
تأثيراً بالادمان وكذلك العضلات الأكثر تأثيراً بالادمان .

- وقامت الباحثة بتحديد أهداف البرنامج المقترح وهي :-
- تنمية القوة وتشمل قبضتي اليدين - الذراعين - الرجلين - الساقين - البطن - الظهر ( العمود الفقري ) .
  - تنمية التحمل والمشتعلة على التحمل العام .
  - تنمية التوافق العضلي العصبي وتشمل على توافق الأطراف مع الجسم - الجسم كله .
  - تنمية عنصر التوازن وتشمل على التوازن الثابت .

وقد قامت الباحثة بوضع مجموعة من التمرينات لتحقيق أهداف البرنامج وذلك بالرجوع الى مجموعة من المراجع العربية والأجنبية .

وتم طرح التمرينات المقترحة على خبراء في مجال التربية الرياضية حاصلين على الدكتوراه في مجال التربية الرياضية مع خبرة لا تقل عن عشر سنوات من كلية التربية الرياضية التي تعمل على تطوير جميع القدرات الحركية الخاصة بالمدمن والتي أجمع عليها الخبراء .

كما راعت الباحثة في تصميمها للبرنامج الامكانيات المتاحة .

- ونفذ البرنامج على مدار شهرين للمدمنين في مستشفى الأمراض العقلية بالمعمورة بحافظة الاسكندرية ، ودرس البرنامج على هيئة وحدات وتستغرق الوحدة أربعة أسابيع يتم تنفيذها خلال ٨ ساعات في الشهر بواقع ساعتين كل أسبوع ويشتمل البرنامج على خمس مجموعات وهي :-

- تمرينات لتنمية القوة ( الذراعين - الرجلين - البطن - الجذع ) .

- تمرينات لتنمية عنصر التحمل .

- تمرينات لتنمية التوافق العضلي العصبي .

- تمرينات لتنمية عنصر التوازن .

- تمرينات لتنمية سرعة رد الفعل .

وتمت المعالجة الاحصائية باستخدام المتوسط الحسابي وكذلك الفرق بين المتوسطين

وقيمة ( ت ) .

- وفي الفصل الخامس تناولت الباحثة نتائج البحث والتي أسفرت عما يلي :-
- أظهرت نتائج البحث أنه لا يوجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة بعد تناول الدواء إلا في قوة عضلات البطن ، بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج المقترح عند مستوى دلالة (٠.١) في كل من (القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن) .
  - كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية في كل من (القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي - التوازن) بين المجموعة التجريبية والضابطة عند مستوى دلالة (٠.١) ما عدا قوة عضلات الرجلين ، وقد كانت الدلالة (٠.٥) لصالح المجموعة التجريبية ونوقشت هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة وتساؤلات البحث .
  - أما في الفصل السادس فقد قدمت الباحثة بعض المقترحات والتوصيات التي تفيد الباحثين في هذا المجال والتي تتلخص فيما يلي :-
  - العمل على وضع برامج للأنشطة الرياضية للمدمنين . حيث أظهرت نتائج البحث تحسين القدرات الحركية للمجموعة التجريبية ، بينما لم يظهر أي تغيير في القدرات الحركية للمجموعة التي تناولت فقط الدواء الطبي .
  - الاهتمام بتشجيع المدمن على ممارسة البرامج التأهيلية ، والعلاجية ، والأنشطة الرياضية التي تساعد في التغلب على النواحي السلبية في حياتهم ، وترفع من مستوى قدراتهم الحركية ، والنفسية ، وتدفعهم إلى التخلص من الإدمان .
  - ضرورة توفير اختصاصيين مؤهلين في مجالات الإدمان من الناحية الفنية والحركية والنفسية والمهنية للمدمن .
  - ضرورة توفير الأدوات والأجهزة ومعدات الفحص والاختبار والقياسات اللازمة للمدمن في المؤسسات المعينة بنشاطهم .



التأكيد على دور الأسرة والمجتمع في تدعيم انتقاء المدمن ومساعدته على التوافق والتكيف السريع للاندماج الاجتماعي وتبسيط أساليب التوجيه والتدريب التي يمكن أن يوفرها المدمن حركيا داخل وخارج المستشفى .

تشجيع اجراءات البحث العلمية والدراسة في مجالات الادمان مع ضرورة توفير الأدوات والامكانيات الضرورية لعمليات البحث والقياس .

## مستخلص البحث

الم الباحثة : وفا\* ياقوت على فتحى صبيح  
عنوان البحث : دراسة ( أثر برنامج تربية رياضية مقترح لاستعادة شفاء المدمس  
لقد راته الحركية) بمستشفى الأمراض العقلية بالمعمورة بمحافظة الاسكندرية

يهدف هذا البحث الى التعرف على أثر برنامج تربية رياضية مقترح على استعادة  
شفاء المدمس من حيث القدرة الحركية ( القوة - التحمل - التوافق العضلي العصبي -  
التوازن )

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وطبقت استمارة استطلاع رأى الخبراء  
في التغيرات التي تحدث في حياة المدمس اليومية بناءً على تحديدها من المراجع العلمية ،  
باستمارة استبيان ومقابلة شخصية للمدمسين لتحديد مدة الادمان والجرعة المتناولة  
باستمارة استبيان لمعرفة رأى الخبراء في مجال التربية الرياضية والأطباء لتحديد مدى  
مدى التعرّينات والاختبارات التي تتناسب مع قدرات المدمس .

وقامت الباحثة بوضع برنامج مقترح ، واختبارات لقياس العناصر البدنية الأكثر تأثراً  
لادمان .

- وأظهرت نتائج البحث أنه لا يوجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي  
للمجموعة الخاضعة بعد تناول الدواء الا في قوة عضلات البطن .
- بينما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة  
التجريبية بعد تطبيق البرنامج عند مستوى دلالة ( ٠.١ ) في كل من ( القوة - التحمل  
التوافق العضلي العصبي - التوازن ) .
- كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائية بين المجموعة التجريبية والخاضعة عند  
مستوى دلالة ( ٠.١ ) في كل العناصر الا في قوة عضلات الرجلين عند مستوى ( ٠.٥ )  
لصالح المجموعة التجريبية .

ALEXANDRIA UNIVERSITY  
Faculty of Physical Education  
For Girls,  
ALEXANDRIA

" Effect of Physical Education Program  
Suggested to recover The Addict his  
Motor Abilities. "

M.Sc thesis submitted from  
Wafaa Yakout Aly Pathy.

#### Supervisors

Prof.Dr.Sohair Bedair Mousa  
Professor of Curriculum Deam-  
of Physical Education Faculty  
for Girls, Alexandria University.

Prof.Dr.Faruk Mohamed Talaat  
Prof.of Neurology and Psych-  
iatry Faculty of Medicine,  
Alexandria University.

1 9 9 0

## SUMMARY

-----

Addiction is a state in which a person suffers from severe desire in taking drugs continually .

This addiction comes back badly on the addict with psychological, physical and social effects. This makes the addict in a horrible state when abstaining the drug substance the amount which the addict needs continuously increases while a sudden abstinence causes a retreat symptoms leading to physical and psychological symptoms which agonize the addict and push him to addiction and the body becomes without immunity against pain .

Undoubtedly , the addict is a sick person unable to endure pains and unable to holdback his desires or to bear the frustrates unwillingly unlogically, he is nearly to die socially, psychologically, respectfully, a debilitated person to face his problems or trying to solve them . unable to build a continuous satisfied and rich relations with the others, he lacks to strictness and foresight .He is unable to postpone his desires and seeks to satisfy his instincts.

Herion is a harmful substance which leads to the loss of the motor abilities of the person, a week after the intake of the substance the person becomes an addict and is ready to be attacked by numerous diseases making him unable to endure work and his brain emaciated. The brain loss its function in conducting the neural signals to cardiovascular, respiratory, and gastrisstestinal systems. Balance, coordination and the ability to speak are also affected so the addict becomes in a

state of apathy, insomnia and loss of weight . The physical education could help in this problem. if the youth practised it in their spare time to satisfy their desires, it would keep their lives away from bad fields such as addicting drugs .

Physical education aims to integral breeding physically ,psychology, morally, socially to help him to increase production and prestation to do more work with minimum effort and tireless where the muscles parallel with labour and contribute to strengthen the physical skills which are useful to life . It makes the individual responses quicker motion, activity, agility becomes better, well structured, mighty, respectful, able to face the danger, passing the hardship especially for the teenagers to invest their spare time and to get away from doing bad things threatening their future such as addiction, avoiding deviation, taking the drug that harms their health, enable them doing the life role on a great extent. These would improve timing and mechanism in work by sharing in different activities which is important in the nervous and social growth of the individual the reactions and the problems of the individual are influenced by the social atmosphere he lives, either in the physical health or the relations with others in work, family or the problems that belong to himself. It could be solved when the individual expresses his excitements through practising the different activities of sport .



The aim of this study is to know the influence of a suggested physical education program in recovery of the addict's motor abilities. The researcher has dealt in the first chapter with the problem itself including the addiction in brief, the effect of Herion on the body and the motor abilities. Also she revised the physical education and its effect on the motor abilities .

This chapter also included the importance of the subject and the way the research dealt with it . The aim of the research is to know the effect of the physical education program suggested on the recovery of the addict's motor ability ( the strength, endurance, neuromuscular coordination, balance ).

The researcher has dealt with the research requirements as follows :-

1. Is there any difference in the motor ability ( the strength endurance ,neuromuscular coordination ,balance ), before and after intake of the substance, in the control group ?

2. Is there any difference in the motor abilities ( the strength, endurance ,neuromuscular coordination, balance ) . before and after intake of the substance in the experimental group ?

3. Is there any difference in the motor abilities ( the strength, endurance ,neuromuscular coordination, balance ) , between the experimental and control groups after applying the suggested program on the experimental group ?

The researcher had dealt also in this chapter with the procedure of the terms and the steps of the thesis including the scientific references and the previous researches related to this research . Designing a form to know the medical terms which must be considered in the suggested program presenting the form to the voters in the field of addiction to know the degree of the response of the addict, analyzing the motor abilities of the addicts. Presenting the suggested program in the light of the motor abilities researched.

Making a questioner to get the opinion of the experts about the content of the suggested program, analyzing the laws of the experts statistically to set a preliminary program applying this program in a pilot study on a sample of addicts to know the degree of hardship of the exercises?? The period and the time, remarking the motor tests measuring the physical factors including ( the strength, endurance , neuromuscular coordination and balance ). Measures for the experimental and control groups before carrying out the program suggested to know the influence of this program . After applying the suggested program the results and interpolating them to get the conclusions and final researching the recommendations .

In the second chapter the researcher has dealt with the theoretical bases of : -

- \* The physical education and its importance .
- \* Addiction of Heroin .
- \* The motor abilities .

\* The motor abilities which are more affected by addiction .

In the third chapter the researcher has dealt with the description of the studies then classified them to studies of addiction and studies of motor abilities . Revision included details about the subject and the aim of the study brief description of the sample and tools used and the important results obtained.

This revision was followed by a criticized view of the previous studies.

In the fourth chapter the researcher described the program ,the sample ,the tools used in this thesis. The researcher used the experimental system as it matches the nature of the thesis. The sample included thirty addicts selectively chosen,they are similar in the economical educational and social standards occupational and motor standards and dose taken. The sample is divided in two equal groups : experimental one , a control one each group includes 15 person. They didn't practisized any physical activities. They were chosen from Mamoura Mental Hospital in Alexandria [ free section ].

The researcher used a questioner form to know the observation of the staff about the changes happened in the daily activities of the addict according to enumeration of the scientific references .

\* A questioner form and a meeting with the addicts to

know the period of addiction and the dose taken .

\* a questioner form to know the views of workers in the field of physical education and doctors to know how much the exercises and tests are suitable for the abilities of the addict. The researcher has set a suggested program ,certain procedures were used to measure the physical abilities which are more influenced by addiction. The researcher has taken the following steps to set up the suggested program.

Limiting the motor abilities that are more influenced by addiction ;by asking the psychiatrists at the Mamoura Mental Hospital in Alexandria to know the abilities that are more influenced by addiction.The following motor abilities were concluded to be more affected ( the strength, endurance , neuromuscular coordination and balance ) after scoring the answers and analyzing the answers getting only the motor abilities which score more than 50% of the answers.

The muscles which were more influenced by addiction were determined.The researcher has asked the psychiatrists of the Mamoura Mental Hospital in Alexandria.

(What are the abilities and muscles which were more influenced by addiction?)

The following muscles were determined as :

The muscles of hands, legs, stomach, back muscles and chest muscles. After analyzing the answers getting the muscles had scored more than 50% of the answers.

The goals of the suggested program were determined according to the obtained results, the motor abilities which were more



influenced by addiction were obtained and also the muscles which were more affected by addiction.

The aims of the suggested program were :

- Developing the strength of the hand's grip ,the hands ,the arms, the legs and the abdominal muscles, the back muscle.
- Developing the endurance including the general tolerance .
- Developing neuromuscular coordination including the coordination of the limbs with the body and the whole body.
- Developing the balance including the steady balance.

The researcher had set a group of exercises to achieve this aims the exercises are seated in a group of arabic and foreign references. The exercises were shown to a group of consultants in the field of physical education having PHD and not less than ten years experience in the faculty of physical education which in concern with developing all the abilities of the addict and accepted by the majority of the consultants

The researcher carefully designed the program according to the available facilities :-

- The program was carried out for two months on the addicts at the Mamoura Mental Hospital in Alexandria .

The program was applied in units each one took four weeks including eight hours monthly, two hours per week. The program consists of five units :

- Exercises to develop the strength ( arms, legs, abdomen, and waist)
- Exercises to develop the element of endurance .
- Exercises to develop the element of balance .



- Exercises to develop the neuromuscular coordination .

The statistic treatment was completed by using the arithmetic mean ,the difference between the two means and the " T " value.

In the fifth chapter the researcher has dealt with the results of thesis which ended to :

- The research found that there were no statistically significant difference between the before,after measures to the control group after taking substance except in the muscles of the abdomen, while the results cleared up a statistically significant difference between the before after measure to the experimental group after applying the suggested program at the level of significance (0.01) in each of (strength, endurance, neuromuscular coordination, balance) It was found that there is a statistically significant difference in (strength,endurance, neuromuscular coordination ,balance ) between the experimental group and the control one at a level of significance (0.01) except the strength of the muscles of legs. The level of significance was (0.05) for the experimental group. These results were discussed in the light of the previous studies and the thesis requirements.

In the sixth chapter the researcher had presented some suggestions and recommendations that help the reasarchers in this field , summarized as follows :

- Setting sports activities programs for the addicts ,as the research had cleared up improvement in the motor abilities of the experimental group while no changes appeared in the motor

abilities of the group that took the medical drug only .

\* The importance of encouraging the addict to practice rehabilitations and medical programs and sport activities to help them to overcome the passive sides in their lives and raises their motor psychological abilities and encourage them to cure from addiction.

\* The necessity of more qualified experts in the field of addiction from technical motor, psychological occupational aspects to the addict.

\* The necessity for more tools, equipments and instruments for examining, testing and measuring which the addict needs in the institutes concerned with their activities.

\* Stressing on the family and society role in supporting the loyalty of the addict and helping his quick adaptation to social responsibilities, simplifying the methods of directing and training of the motor activities which the addict could do inside and outside the hospital .

Encouraging the researches in the field of addiction with the necessity of providing tools and facilities needed for the research and measuring processes .

## ABSTRACT

The name of the researcher: Wafa'a Yakout Aly Fathy  
The title of the research : Study " Effect of Physical education program suggested to recover the addict his motor abilities at the mental diseases hospital at Mamoura in Alexandria Governorat".

The researcher aims to know the effect of the physical education program suggested to recover the addict his motor abilities ( the strength, the endurance, the neuromuscular co-ordination, the balance).

The researcher has used the experimental course and applied a questionnaire form to the experts views in the changes that occur in the daily life of the addict due to the limitation from the Arabic references ( a questionnaire form with personal meeting to the addicts to limit the period of addiction and the dose taken.) a questionnaire form to know the views of the experts in the field of physical education and the doctors to know the correctness of the exercise and tests that suit the ability of the addict.

The researcher has set a program suggested, tests to measure the physical elements that more influenced by addiction.

The results have cleared up no differentiations in the statistical data and the before after of the control group, after taking medicine except the strength of the stomach muscles- while the results have cleared up differentiations in the statistical data and the after measure of the experimental group after applying the program at the applied level (,.1).



The results have cleared up differentiation in the statistical data and the experimental group at the applied level (,.1) except the strength of the muscles of the legs at the applied level (,.5) for the benefit of the experimental group.